MZÉ

MOZGÁSPSZICHOLÓGIA ZENE ÉLETÖRÖM EGYESÜLET

adószám: 19064477-1-41

számlaszám: 11703006-25962563

MZÉ

http://www.mozgaspszichologiazeneeletorom.hu

Nagyon köszönjük a Hegyvidék Önkormányzatnak, a Hegyvidék Sport Egyesületnek, a Hegyvidék Kulturális Szalonnak, az I. kerületi Várnegyed Kulturális Központnak és a K11 Kulturális és Művészeti Központnak, hogy helyszínt biztosított számunkra és lehetőséget kaptunk arra, hogy edzéseinket rendszeresen megtarthassuk. Köszönjük a Hegyvidék Közösségépítő Díjat, mely további ösztönzés arra, hogy az egészségmegőrzést nem szokványos, gyakorlati módszerekkel továbbra is népszerűsíthessük.

Azon fáradozunk, hogy megszépítsük az idősebb korosztály mindennapjait és testi-lelki felüdülést szerezzünk valamennyiünknek életünk hátralévő éveire.

Előszó

Veronika Berger Mezei egy igen sokoldalú, kivételes személyiség. Egyszerre diva, kiváló énekesnő, akinek életeleme a mozgás, a tánc, a zumba, de mindemellett tudatos terapeuta, aki a Kodály és Orff módszert ötvözte a mozgáspszichológiával és a saját művészi tapasztalataival.

Az életigenlés, a pozitív világszemlélet, a társainkért vállalt felelősség és szeretet hatja át minden tevékenységét.

Nálunk a Hegyvidéken több éve tart foglalkozásokat a kerületi időseknek. Hatalmas lelkesedéssel, fáradhatatlan munkabírással végzi ezt a tevékenységet, ami sokkal több egy-egy zumbaóránál. A félénkeket bátorítja, az elesetteket felkarolja, mindenkivel kedélyesen beszélget, a fellépésekkel sikerhez juttatja a résztvevőket. Mindezzel olyan közösséget épít maga köré, amely a mai elmagányosodó világunkban példaértékű és hiánypótló.

Fonti Krisztina
a Hegyvidéki Önkormányzat alpolgármestere







Pszichomotorika a Szenior korosztálynak

Veronika Berger Mezei





Egészségesen, fitten leélni életünk negyedik negyedévét mindannyiunk célja. Az ehhez hozzásegítő módszerek már régen köztudottak: a helyes étkezés és a rendszeres mozgás mindenki számára ismert. Úgy gondolom, hogy e két alap kritériumon kívül az egymás iránti pozitív kapcsolatok azok, melyek feljavíthatják az életminőséget. A céltudatosan egymás segítésén alapuló baráti körök arra inspirálják tagjainkat, hogy saját és embertársainknak vidáman, derűsen és céltudatosan teljenek napjaik. A napok pozitív eltöltésére és a szeretetre irányuló célkitűzés egy komplex feladat. Kérdés, hogyan tudjuk átalakítani azt a megszokott beidegződött mentalitást, mely a régmúlt ecsetelésén át általában arról szól, hogy többnyire a történelmi háttérrel magyarázzák korosztályunk tagjai azt, hogy miért alakult ki a túlsúlyosság, a szomorúság, az elégedetlenség, az igénytelen öltözködési stílus, a beletörődés a hátralévő napok túlélésére. A társadalom által bediktált viselkedési forma egy olyan klisé, melyből nehéz kilógni, mert negatív kritika érheti azokat, akik nem a kitaposott ösvényeken járnak…

Természetesen nem szeretnék itt általánosítani, mert van egy kisebb réteg is az idősek között, akik tudják, hogyan éljék meg színesen hétköznapjaikat a hátralévő éveikben, önmagukat fejlesztve lelkileg - testileg, napjaikat értelmesen megélve, egymást segítve…

A pszichomotorika az „örömök egységesítésének” gondolata, mely tudományág, még ma is élő „atyjának” Aucouturierenek köszönhetően, a múlt évszázadban kezdődött és a mai napig egyre feljebb szárnyal. A világ sok országában az óvodákban és az általános iskolákban már iskolai tantárgy a pszichomotorika.





Az érzékszervi nevelés, mely minden korban eredményes, azt igazolja, hogy a pszichomotorika - vagyis a mozgáspszichológia alapelve „az örömök egységére” való tudatos törekvés - hatásos terápia.

A legbelsőbb „Én” - a szellemiség pozitív erősítése a pozitív benyomások által, az átélt élmények függvényében képes pozitívan fejlődni bármelyik korosztályban… Az „örömök egységesítésének elve” mely az érzékszervi stimuláláson és a pozitív interperszonális kapcsolat-teremtésen, a szereteten, tiszteleten és toleráncián alapuló kapcsolatok ápolásának alapjain nyugszik, a mozgásra és elménk fejlesztésére ösztönöz életünk végéig.



Értem ez alatt nem csupán a fizikai konkrét mozgást és testedzést, hanem az agy olyan mozgását, és pozitív hangulat inspirálását, mely a dopamint emeli és ezzel az immunszisztémát jelentősen erősíti. Ma már azt is tudjuk, hogy a negatív genetikai sajátosságokat ellensúlyozhatjuk, illetve a pozitívokat erősíthetjük a megélt napok és holnapok minőségének javításával. Ugyanakkor a negatív hangulat a depresszióhoz vezethet.



Kiváló eredményeket képes felmutatni ez a fajta rálátás a pszicho - fizikai időskori személyiség fejlesztésére.

Az innovatív és ugyanakkor a több ezeréves módszerek ötvözete (ének-tánc- modern gyomorkímélő gasztronómiai ismeretek-pszichomotorika-zumba), egy komplex gyakorlati életmód javító program, melyet az általam létrehozott Gold Csapat sikeresen realizált online módszerrel is, azoknak, akik mozgásszervi problémákkal küzdenek és azoknak, akik otthon töltik továbbra is napjaikat egyéb okok miatt. Az utóbbi évek alatt bebizonyosodott, hogy a harmadik generáció életmód változtatása lehetséges olyan, az artterápiára és pszichomotorikára alapozott









folyamattal, mely az egészségmegőrzésre, sőt az egészség feljavítására képes időskorban is. Még jobban összekovácsolta a csapatot és sikeres terápiának bizonyult a szereplés, mely a felesleges gátlásoktól megszabadítja a szereplőt, örömöt okozván az egyén önmagának és a közönségnek egyaránt.



A tér, az idő és az interperszonális kapcsolatok pozitív összhangja, a nem befelé, hanem az egymás felé fordulás, a törődés, egymás segítése - akár csak azzal, hogy egymás problémáit meghallgatjuk, orvosoljuk - az „itt és most” jól érezni magunkat az, amelyet az utóbbi években egy átlagosan 70-80 éves korú tagokból álló csapat kipróbált és javasol nem csak a saját korosztályának. Nem túléltük a Covid-ot hanem megéltük. Táncoltunk, énekeltünk, tornáztunk, főztünk, ettünk-ittunk együtt -online is.



Kapcsolatunk nem megszakadt, hanem megerősödött.
Az online módszer segítség volt a kapcsolatteremtésre, mely a reális életben sokszor nehezen kivitelezhető.

Az a tapasztalatom 45 év olaszországi és az elmúlt évek alatt leélt magyarországi életemben, hogy az általam képviselt harmadik generáció Magyarországon egészen másként él, mint ugyanez a korosztály Olaszországban, vagy más latin országokban.

A nálunk honos „porosz” nevelési szisztéma integrálása a latin nevelési tendenciával nagyszerű eredményeket szül és képes egyensúlyba helyezni egy több évszázada meghonosodott keményebb, szigorúbb, rigidebb nevelési stílust, mely gyökere lehet a viselkedési formáknak is.









Egyesületünk tagjai között még 86 éves „kislány” is van. Szeretnénk a korosztályunkat arra inspirálni, hogy a külső és a belső „énünk” összhangban legyen. Sokan azt hiszik, hogy a környezetük elvárásainak meg kell felelnünk.

Abban bízunk, hogy a szemlélet-változtatás fontossága, a pozitív életstílus gyakorlatba vitele lehetséges és a Hegyvidék Gold Csapat ezt 5 év alatt bebizonyította. Az Egyesület tagjai úgy gondolják, hogy a társadalom által helytelenül beidegződött viselkedési formák módosítása lehetséges.

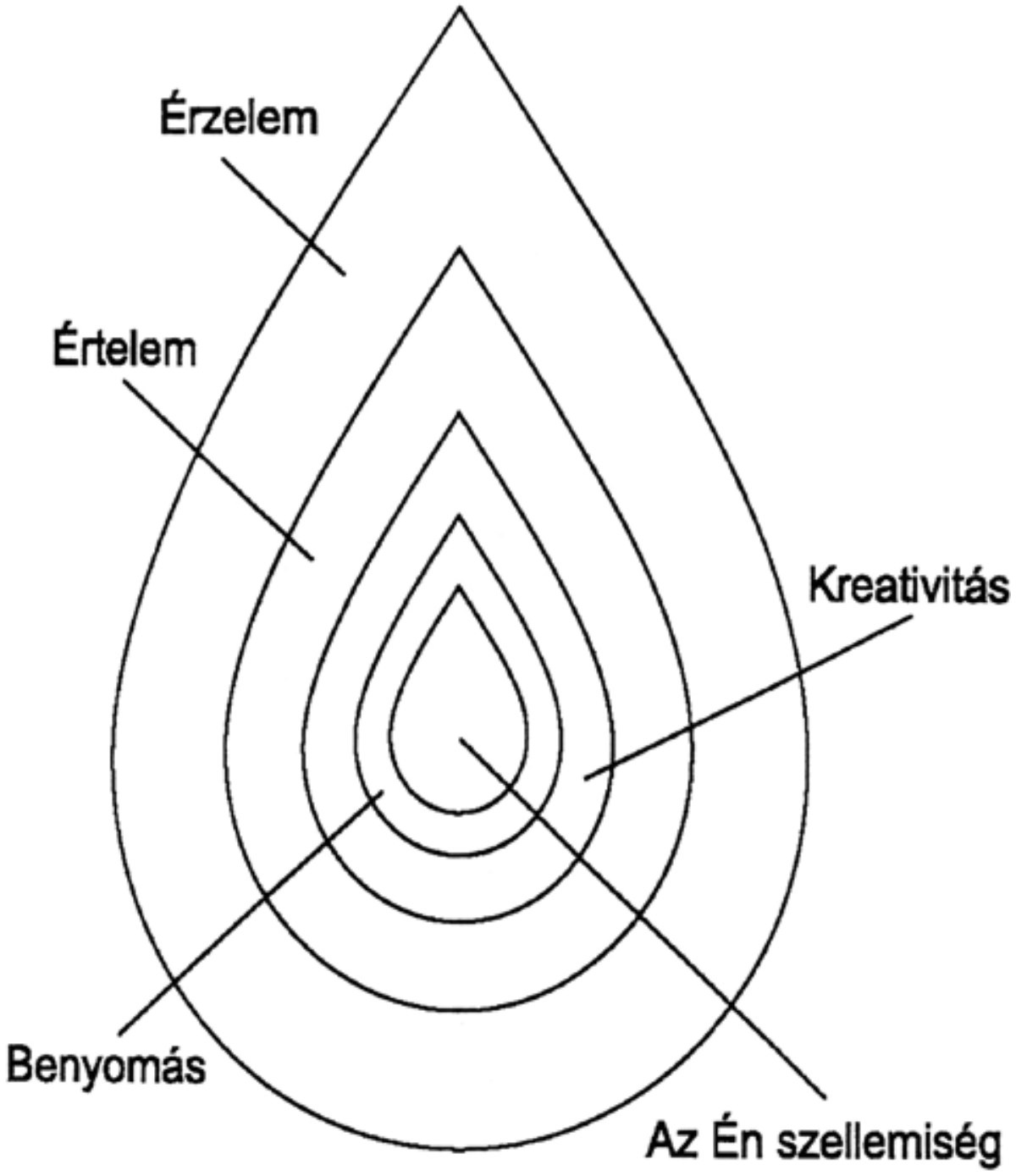


A szemlélet-változtatás fontossága, a pozitív életstílus gyakorlatba vitele csak akkor lehetséges, ha ez a kisebb „Hegyvidék Gold Csapat” szélesebb körben is nyilvánosságot és lehetőséget fog kapni arra, hogy inspirálja nem csak a saját korosztályát, lehetőleg nem csupán egyetlen kerületben, hanem országos szinten is. Úgy gondolom, azért maradtam életben a szörnyű balesetem után, hogy személyemben - aki két kultúrát, a poroszt és az olasz-latint hordozom, olyan segítség érkezzen ide ebbe a hazámba, mely előbbre fogja vinni nem csupán a Seniorok életmódváltását a jövőben Magyarországon.



Kellemes olvasást, derűs perceket kívánok az olvasónak és köszönöm a Gold Csapatnak, hogy közreadták kedves gondolataikat.

Veronika Berger Mezei


Érzelem
Értelem
Kreativitás
Benyomás
Az Én szellemiség





Az artterápiától az egészségmegőrzésig



Mozgáspszichológia-terapeuta képzés bevezetése Magyarországon

Kitűzött céljaink



- az egyén pszicho - fizikai lényének jókedvű mozgásra inspirálása
- felzárkózni a mai virtuális kommunikációs csatornák elsajátításához és ha a körülmények megkívánják, online edzéseken részt venni
- előnyben részesíteni a gyakorlati tevékenyégeket
- a tagok egyéni egészségi állapotát individuálisan figyelembe venni
- az érzéseken, emóciókon és benyomásokon keresztül, a mozgás és az egészséges étkezésen át, az egymással való törődésre és szeretetre buzdítás
- a rutinra (rendszerességre) alapozott minden generációnak ajánlott mediterrán életstílus szorgalmazása - főzőkurzusok szervezése
- a szereplésre ösztönzés, fellépéseken részvétel, a közönség tiszteletének és a fellépés terápiás hatásának fontossága, ennek tudatosítására törekvés, csapatszellem fejlesztése
- a felesleges gátlások eltávolítása érdekében a fenti okok miatt fellépések szervezése
- örömszerzés másnak és ezáltal magunknak
- Pszichomotorika - Mozgáspszichológia terapeuta képzés elfogadtatása Magyarországon (accreditálás)
- Cél: „az örömök egységesítése itt és most” - Bernard Aucouturiere a mozgás pszichológia „atyjának” szavai, mint mottó















Pszichomotorika - Lengyel Ildikó

Már az ókorban is felfedezték, hogy a világ dinamikus egységként épül fel, a görögöknél erre utal a dialektika, ép testben ép lélek-mondták… a kínaiaknál a Jin és Jang, stb. Tehát a dolgok egyidejűleg mindig többfélék, fény és árnyék, test és lélek, férfi és nő, és ezek egymásra hatása szüli a harmóniát.

A különböző korokban mindig máshová esett a hangsúly. A középkorban például a lélek, a transzcendens felé fordulás dominált, a testet megvetették, bűnösnek tartották.

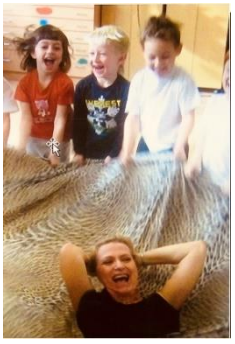
A reneszánsz újra felfedezte a testet, ugyanakkor tovább szolgálta a lelket, harmónia jött létre - nem véletlen, hogy ez volt az emberi történelem egyik aranykora. A harmónia, a teljesség másképp is megvalósulhatott, létrejöhetett a „reneszánsz ember”, aki egyszerre átláthatta kora tudományos ismereteit, és alkothatott magas színvonalon minden területen. Például Leonardo da Vinci nemcsak csodálatos festő és szobrászművész volt, de mérnök is, számos találmányát sikerrel alkalmazták a gyakorlatban. Michelangelo alapos anatómiai ismeretekkel rendelkezett, lenyűgöző épületeket tervezett, új kupolaszerkezetet talált fel. A festők alkalmazták képeiken a perspektíva törvényszerűségeit annak festői ábrázolásával, és még lehetne szaporítani a példákat. A későbbi korokban az ismeretanyag felszaporodásával egyre kevésbé volt ez lehetséges, megkezdődött a szakosodás, az egység széttagolódása.

A jó hír az, hogy ma is megvan bennünk az eredendő igény arra, hogy létrehozzuk az elveszett egységet, hiszen a világ és benne az ember működésének ez az alapja. A művészetben ez gyakran meg is valósul, például a zene és a tánc, tánc- és énekegyüttes megjelenése. Így létrejön a test és lélek egysége, a harmónia, ami felemel és gyönyörködtet. Erre a gondolatra épül a pszichomotorika tudománya is.





Mozgáspszichológia - Veronika Berger



A latin kifejezés: pszichomotorika - a pszichológia és a mozgás összefüggése, egymásra hatása, viszonyítva az egyén saját magához és interperszonális kapcsolataihoz.

A komputer és a mobiltelefon korszakában, amikor technikailag már fel vagyunk maximálisan készülve az egymással való kommunikálásra, úgy gondolom, igen fontos, hogy kortól függetlenül segítsünk az egyének kommunikációs képességének fejlesztésében.



A terv az érzések, emóciók kifejezésének képessége, ezen belül a nonverbális audio-vizuális és mozgásképesség stimulálását helyezi a középpontba, kortól függetlenül.



A pszichomotorika lényege: a lélek és a mozgás egysége a kapcsolatokon keresztül. A valós cél: az egymás iránti szeretet, egymás segítése, a pozitív életmentalításra ösztönzés.

Az ajánlott zenei repertoár nemzetközi és délamerikai. Az „örökifjak” énekelnek angolul, olaszul, magyarul miközben Zumbáznak.

Az általam Észak-Olaszországban hosszú éveken át oktatott Orff-Kodály módszer egyesítése kezdetben a testnevelés órákkal, majd a Zumba® oktatással lett összehangolva. Ma a Zumba® a foglalkozás alapja.









Mi a Zenés Pszichomotorika célja?

Két nonverbális nyelv egyesítésének terve, melyek különböznek egymástól, ugyanakkor kiegészítik egymást.



- pszichomotorika
- zene
- mindkét nyelv lehetőség egyfajta kapcsolatteremtésre, úgy az egészséges, mint a beteg egyén esetében
- a gyermekkori kifejezőerő egy érzelmi-motorikus alapon nyugszik
- a zene és a pszichomotorika elősegíti minden korban a pszicho-fizikai fejlődést oly módon, hogy ösztönzi és segíti a személyiség formálódását.



„Globalizálásra törekvő korszakunkba jól illeszkedik ez a módszer. A ma oktatásának egyik legfontosabb célja a kifejezőképesség fejlesztésének elősegítése. Az iskolai tanrendbe való beiktatás emellett prevenciós jellegű, vagyis enyhíti a pszichomotorikus sérülések megjelenését.

Amellett, hogy a gyermek zenei alapismereteket kap játszva, ez a technika a gyermek teljes érettségének útmutatójaként szolgál, perspektívát nyújt az egészséges felnőttkori kapcsolatteremtéshez.
Bernard Acatouriere, aki a pszichomotorika leghíresebb képviselője ma, az „örömök egységéről” beszél.
Röviden megfogalmazva: a cselekvés örömétől a gondolkodás örömeig.”

Részlet Molnár Adrienn diplomamunkájából
Diploma: „ A Berger módszer leírása, a módszerhez tartozó elméletek”
Hároméves főiskola 1996-1999 Pedagógiai Főiskola Budapest





Mi a Zumba®?



A Zumba® a harmadik évezredben kialakult, új tánc-fitness sportág, mely a latin amerikai táncokon alapul.



Az utóbbi húsz évben világszerte fantasztikus sebességgel felívelő - vidám karnevál-hangulatú mozgásokon alapuló innovatív fitness-tendencia képviselői 18 000 ZIN aktív oktató tanár és 50 millió lelkes tanítvány világszerte 140 országban. Fiatalok, idősek, mozgásukban akadályozottak egyaránt aktívan művelhetik ezt a különleges, az aerobicból kifejlesztett mozgásformát. Bétó egy columbiai aerobic tanár találta fel, amikor egyszer otthon felejtette órája zenei anyagát és mindig kéznél lévő columbiai népzenei CD-jére adta le óráját. Ettől kezdve a tanítványok csak erre a zenére akartak mozogni. Amikor Bétót meghívták később, hogy előadást tartson a Zumbáról egy többszáz főből álló nemzetközi közönségnek, a verbális konferenciát egy autentikus székes Zumba® foglalkozássá változtatta, így megalapozta a Zumba® Sentaot vagyis a Székes Zumbát. Később vízben, széken, súlyokkal, gyerekeknek, időseknek és kismamáknak is kialakultak a különböző kategóriák, melyek közül bárki választhatja a hozzá legközelebben álló edzésformát. Így született meg a Zumba®, melynek alapja a salsa, merenghe, bachata, cumbia, samba délamerikai népzenék. Az Afrikából Columbiába hurcolt nehéz láncokban cukornádat vágó rabszolgák kb. 500 éve exportálták Dél-Amerikába ezeket a vidám pezsgő, de néha érzelgős szerelmes hangulatú ritmusokat. A lépések és mozdulatok a gerinc és az izomzat elsorvadását gátolták, de ugyanakkor lelkileg is segítették a túlélést, mert jókedvet generáltak.



A mell - és csípőrázás erotikus hangulatot idéz, de ugyanakkor a gerinc és a vállak körkörös mozgása kimondottan gerinc, és az egész testet megmozgató gyógytorna. A mai foglalkozások valójában edzések - bemelegítés, izomerősí-













tés, izzadás, méregtelenítés és az óra végén jóga-relaxálás. Az oktatóra figyelés, a koncentrálás erősen serkentik a résztvevők logikai és memorizációs készségének fejlődését. Az órán ülve is részt lehet venni, egészségi állapottól függően. A gyógy/tornaóra észrevétlenül, hamar telik el és az óra alatt hatalmas mennyiségű endorfin - örömhormon és dopamin képződik, melyek befolyásolják a belső és külső elválasztású mirigyek, az idegrendszer és a lelkiállapot pozitív összhangját. Életünk végéig fejleszthetjük az audio-vizuális és mozgáskoordinációs képességeinket - szórakozva.

Emellett terápiás hatása van a pszicho-fizikai problémákra, mint pl. depresszió, érszűkület, alacsony vérnyomás. „Megáll az idő”. Az utóbbi 5 évben inkább fiatalodtunk, mint öregedtünk. A covid alatt Zoomon folytattuk a foglalkozásokat, immár énekkel fűszerezzük a tánc-fitness repertoárt. Valamennyi foglalkozás relaxálással fejeződik be (jóga).

A Mozgáspszichológia Zene Életöröm Egyesület programja: pozitív személyiségformálás, a pozitív kapcsolatteremtésre ösztönzés, a szeretetre tanítás,az empátia készség generálása és csapat összetartásra inspirálás. Az ehhez segí-tő eszközök: rendszeres éneklés, Zumbázás, közös főzések, kirándulások, együtt töltött kellemes percek.

A Zenés Mozgáspszichológia egy 1994-ben az Észak-olasz Piemont megye fővárosában a Torinoi Önkormányzat által elfogadott terv realizálása Magyarországon is. Szerénytelenség nélkül állíthatom, hogy egy olyan módszer kezdeményezése és sikere, mely az egész olasz zenei és testnevelési oktatást megújította az utóbbi húsz évben.

Egész Csapatunk azt reméli, hogy sikerül Magyarországon is meghonosítani a mozgáspszichológia szakemberek képzését.

Ne hagyd el soha azt, ki téged szívből imád,
az egész Városmajor Zumba Goldért kiált!
Legyen az tél, vagy nyár, vagy az a fránya kovid,
lelkesedésünk árja napról napra folyik.

Ha néha rosszul lépünk s szétesik a csapat,
és egyik másikunk csak összevissza matat,
egy percre mosolyszünet s dorgálás is jöhet,
olasz vérmérséklet itt a helyed!

Tudjuk, hogy jöhet még olyan kor, mi lehet,
hogy megtiltja majd neked, hogy Zumbaórán lehe-sss.
Nem baj, mert abban a gyászos pillanatban
reményünk Zoom, Youtube, Facebook majd várva vár,
s TikTokkon áll a maszkabál!

Ne hagyj majd cserben minket Veronika cara,
veszünk majd Zumba ruhát fejre és bokára.
igérjük, megtanulunk minden apró lépést,
legyen az salsa, tangó, kumbia, bacsáta.

Add nekünk továbbra is át a Zumba érzést,
s gyakorolj irányunkba rengeteg megértést.
Bal lábról félve lépünk át a másik lábra,
de lelkesen perdülünk táncra.

Tudjuk, hogy jöhet még olyan kor, mi lehet,
hogy megtiltja majd neked, hogy Zumba órán lehe--ss.
Nem baj, mert abban a gyászos pillanatban
reményünk Zoom, Youtube, Facebook majd várva vár,
s TikTokkon áll a maszkabál!

Ne hagyd el soha azt, ki téged szívből imád,
az egész Városmajor Zumba Goldért kiált.
Legyen az tél, vagy nyár, vagy az a fránya kovid,
lelkesedésünk árja napról napra folyik.

Ha néha rosszul lépünk s szétesik a csapat,
s bal cipőnk orra a linópadlóba akad
elnéző pillantásod akkor felénk jöhet, s
Zumba csapatod imádva követ!

A Gold Csapat ének-ajándéka Veronikának.

Koppányi Karolina verse



Covid- Zoom - Karácsony 2020

Mediterrán főzőkurzus - Zoom



Balla Judit

Először is örömmel tölt el, hogy rád találtunk! Nem gondoltam volna magamról, hogy ilyen intenzív mozgást bírni fogok. Ehhez sokban hozzájárul a remek vidám zene, a jó hangulat, a kedves társaság. Meglepő volt a színpadi szereplés, mert még ilyet nem tettem, de érdekes volt, sőt annyira nem is görcsöltem. Hát legalább ezt is kipróbáltam és nagyon tetszik. Nagyon kedves a társaság, tényleg jó együtt énekelni és zumbázni.

Szóval ez az egész „kör" pozitív és új élményt hozott az életembe és a Zoom lehetővé tette, hogy a covid alatt még jobban elmélyüljenek a barátságok.





MBE Békásmegyer Karnevál a Hegyvidék Gold Csapat közreműködésével

Veronika: „Ha volna valaki”



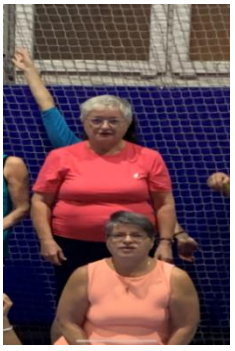
Hegyvidék Sport Egyesület

Gold Zumba® Csapat





Balla Zsuzsa



Én a zumbán keresztül jutottam el az egyesülethez. A zumbáról nem tudtam semmit, de kedves barátaim szóltak, hogy próbáljam ki, és nem bántam meg.

Éppen akkor tanácsolta az orvos az intenzív mozgást, ami nagyon jólesik, de azt is észrevettem, hogy a kezek-lábak összehangolása, a lépésváltások bizony agymunkát is igényelnek, ami szintén fontos. Itt a legjobb példa a Mozgáspszichológia fogalmának megértésére, mely reméljük Magyarországra is eljut Veronikán és a csapaton keresztül.



Hogy ezen kívül még mást is nyújthat az egyesület, nem is gondoltam. Sok helyre elmentünk és bemutattuk a Zumbát, a Hegyvidék Csapat valóban olyan újdonságot vitt el szívbetegeknek is, ami igazi Mozgás és a Pszichológia együtt! Valóban a Mozgás szeretetén át egymást megszerettük és ez erősít minket, még olyan nehéz helyzetben is mint a covid…A Zoom összehozott minket még jobban….



Mi valóban nem csak mozgunk, hanem lelkiekben is igazi Zumbálérák lettünk, megszerettük egymást szívesen töltjük együtt a szabadidőnket.

Zumbás öleléssel



MBE XI. kerület

a Hegyvidék Gold Zumba® Csapat fellépése



Dr. Galgóczy Hajna

Nagyon örülök, hogy rátaláltam erre a zumba órára. Felszabadító, örömteli foglalkozás, elfeledteti a problémákat, teljesen kikapcsol, amellett, hogy komoly sportértéke is van. Veronika nagyon közvetlen, kedves, hihetetlen energiát sugároz, a csoport tagjai is hamar befogadtak. Minden percét élvezem. Nagyon köszönöm a lehetőséget.



Halloween





Hegyvidék Kulturális Szalon Veronika életmű-koncert

a Gold Csapat közreműködésével



RaM Colosseum Hegyvidék Sport Gold Csapat fellépése

a Fogyatékos emberek világnapján



XIII. kerületi Karneváli fellépés

A fogyatékos emberek világnapja

2019. december 3.kedd

MEGHÍVÓ

A Budapesti Mozgáspszichológia Zene Életöröm Egyesület, Veronika Berger Mezei és vendége, Munkácsi Sándor és a Mozgássérülteket Pártoló Gold Zumba Csapat műsora

„RAM" Radnóti Miklós Colosseum

1123 Budapest Kárpát u.23. 13:00 óra

A fogyatékos emberek világnapja rendezvény védnöke: Karácsony Gergely Főpolgármester és Dr. Tóth József a XIII. kerület Polgármestere

Erdei Irma

A digitális megoldások, Veronika erőn feletti vezetésével, sokat segítenek abban, hogy áthidaljuk a jelenlegi nehéz helyzetet. Reméljük, hogy belátható időn belül visszatérhetünk eredeti elképzelésünk, céljaink megvalósításához: az idősek egészségi állapotának javítása, erőnlétének karbantartása valóságos barátságokon, személyes, jó hangulatú együttlétek, edzések során.



Az MZÉ Egyesület alapító tagjai: Knáb Erika, Erdei Irma és Veronika Berger Mezei

Kondakor Zsuzsanna

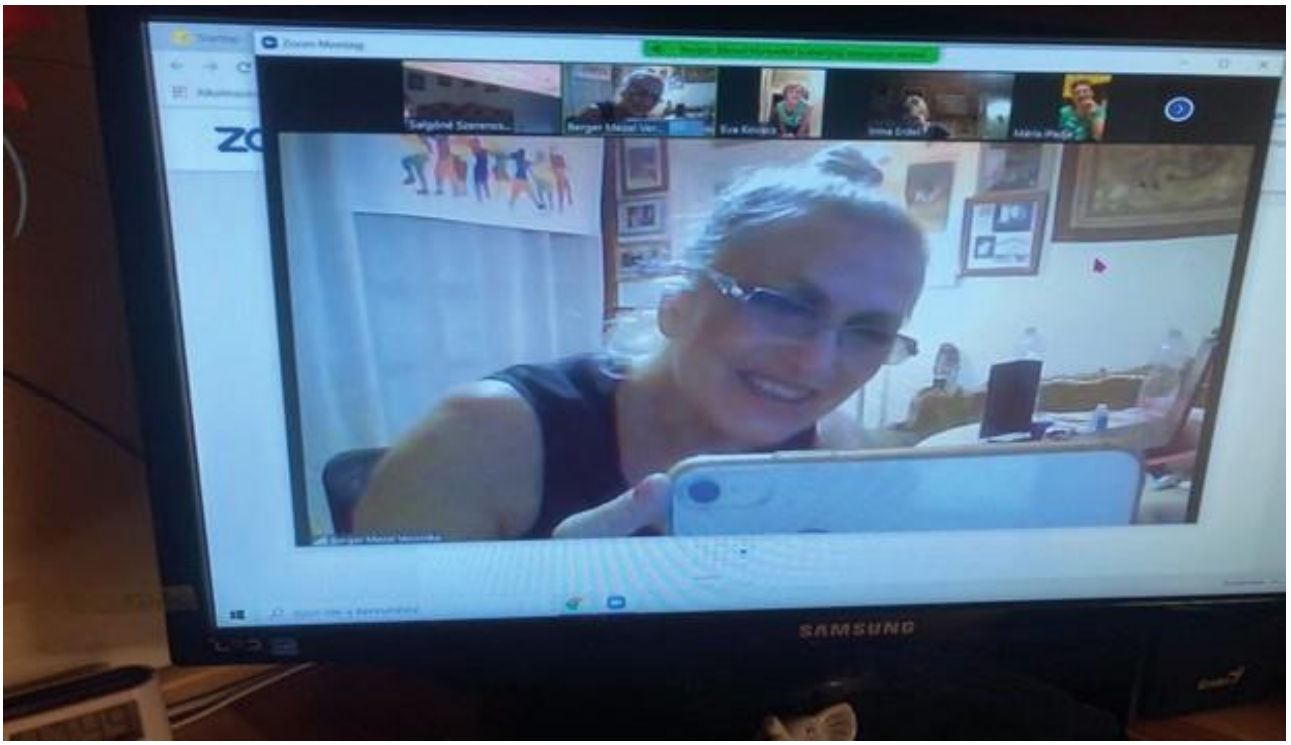
Veronika lelkesedése kimozdít bennünket a mindennapi rutin fásultságából. Ezáltal jobban odafigyelünk mások gondjaira. A mozgás a zumba órán frissességet ad, növeli a testi, lelki tettrekészséget.



Koppányi Karolina

Veronika Zumba® órái különleges élményt nyújtanak. Kivételes kisugárzásával, életigenlésével, közösségformáló munkájával és személyes fizikai változásának példájával vezeti ezeket az alkalmakat. Időt szán órák előtt és után személyes beszélgetésekre, a résztvevők támogatására, ösztönzésére. Rendszeresen szervez fellépési lehetőségeket, melyeken keresztül mások felé is közvetíti a mozgásból fakadó örömöt. Időt, fáradtságot nem kímélve, rendíthetetlenül dolgozik annak érdekében, hogy a mozgás adta testi-lelki fejlődést népszerűsítse. Nagy öröm és megtiszteltetés az óráján részt venni, és megtapasztalni kifogyhatatlan energiáját és az általa alkalmazott mozgáspszichológiai módszerek kedvező hatását.

Az óránkhoz időnként spontán csatlakozó kisiskolások példája mutatja, hogy a mozgáspszichológia bevezetése a közoktatásban vitathatatlanul hasznos lenne.



Zoombaaaa







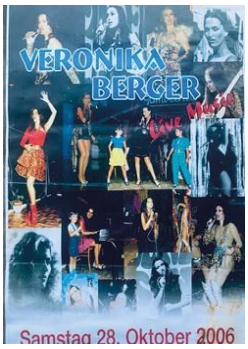


Kovács Éva

Kedves Veronika, szerencsésnek érzem magam, hogy kb. 4 évvel ezelőtt Knábné Erika invitálására elkezdhettem a zumba tánc tanulását a Te vidám és kirobbanóan energikus óráidon. Kezdetben rendesen „bénáztam”, de egyre jobban sikerült elsajátítani a lépéseket és beszippantott a zumba tánc, a latin zene iránti szeretet, ami a Te inspirálásod hatására egyre több örömet okoz ma is.



Pozitív hatása van az óráidnak a testi erő karbantartásán kívül a szellemi életemre is, hiszen a táncoló - tornászó közösségben, egyre több baráti kapcsolat alakult ki. Egymás segítése, az idős, mozgássérült emberek patronálása szintén a Te példamutatásod nyomán a programjaim része lett. Lelkesen veszek részt minden rendezvényen. Alapvetően zárkózott, általában háttérben szívesebben tartózkodó vagyok, és mára elérted, hogy a közös fellépéseken boldogan veszek részt és élvezem, hogy a nézők tekintete rám is vetül.



Azt már felesleges is hangsúlyoznom, hogy a nőiesebb megjelenéshez általad igényelt sminkelés, rúzs használata mára rutinná vált, a zumba órákon így jól érzem magam. Mindig hangsúlyozod, hogy a zumba egy életérzés, aminek pozitív hatása sok örömet okoz. Ezzel maximálisan egyetértek, és tapasztalom.

Köszönöm, hogy a csapatod tagja lehetek és remélem, hogy még sok szép programban vehetek részt Veled. Szívből gratulálok a kitüntetésedhez, amellyel a kerületben végzett közösségépítő, az idősek, mozgássérültek érdekében végzett kiemelkedő munkádat hivatalosan is elismerik. További erőt kívánok a folytatásra.

Sok szeretettel

Kovács Éva



Hegyvidék Sport Karnevál



Hegyvidéki Sportmix - Olasz ételkóstoló









Lengyel Ildikó

Körülbelül három éve találtam rá a zumbára Veronika Berger óráin. Hamarosan beléptem a Mozgáspszichológia Zene Életöröm egyesületbe is, hiszen a zumba mindezt magába foglalja. Egészség a mozgáson és egészséges ételeken keresztül, vérpezsdítő latin zene, vidámság, a mozgás és a jó társaság öröme. Nem utolsó sorban Veronika pozitív személyisége az, ami mindezt összefogja és sugározza magából. Nemcsak árad belőle a mediterrán életöröm, de szakmailag is profi, mind zumbaoktatóként, mind mozgáspszichológia terapeutaként. Mit is ad nekünk a zumba? Testmozgás, amit nem kényszeredetten, izzadva végzünk, hanem lelkesen és élvezettel. Mindezt zenére, összehangolva a kéz és lábmozdulatokat, ami az élvezet mellett fejleszti a mozgáskoordinációnkat és koncentrációt is igényel. Ehhez alkalmanként a közös éneklés is hozzáad, szintén a zenével és mozgással összhangban.

Rendszeresen főzünk együtt mediterrán ételeket, a covid miatt már online, ezeket „közösen”, ki-ki saját otthonában mégis együtt el is fogyasztjuk, mindezt jó hangulatban. Minden zumba órán nem csak a mozgás öröme tölt el bennünket, hanem az emberi és nem utolsósorban női önbizalmunk is növekszik, tehát a zumba a lélekre legalább annyira hat, mint a testünkre. Mindehhez hozzájárulnak még a közös programok, fellépések, amelyeknek a fentieken kívül közösségépítő ereje is van.

Nagyszerű lenne, ha az óvodákba és az iskolákba is eljutna a mozgás és életöröm a zumba és a mozgáspszichológia terapeuta által, ezért valamennyien harcolunk ezen tantárgy létrehozásáért és a specialisták képzésének lehetőségéért. Pedagógusként meg vagyok róla győződve, hogy a gyerekek nagyon élveznék, és egy életre profitálnának belőle - alapnak tekintenék ezt a szeretet adó szemléletet, és ők is továbbadnák. Jobb lenne tőle a világ! Köszönöm, Veronika!

Lipcsei-Sasvári Anita

Új vagyok a csoportban, de úgy tűnik, mintha már régen együtt sportolnánk, nagyon közvetlen és barátságos a hangulat; amin a harmadik alkalom után már nem is csodálkoztam, mert tiszta sor, hogy Veronika a legjobb csapat-test-lélek építő ember, akivel valaha találkoztam.

Szeretném, ha sokáig lenne ZUMBA a Városmajorban, mert látszik, hogy mennyire hiánypótló ez a fajta hozzáállás a mozgáshoz, egymáshoz és az élethez. Természetesen a célom, hogy egyre fittebb és egyre profibb zumbás legyek, hogy egyre menőbben nézzek ki, és úgy is érezzem magam még vagy száz évig. Hála-luja!





„Fuss a csúcsra” Hegyvidék Sport Egyesület rendezvénye

Hegyvidék Gold Zumba® Csapat



Hegyvidék Sport Egyesület Gold Csapat


HEGYVIDÉKI
SportMixII
A XII. kerületben a 12-es szám jegyében az Anna-réten.
LÖVŐERŐMÉRÉS:
10.00-14.00
ZUMBA PARTY (2X12 perc) és olasz étel kóstolás:
10.30-11.00
11.30-12.00
ZUMBA
JÓGÁZZUNK EGYÜTT! (12 Ászana)
10.30-11.30
12.15-13.15
TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS:
Keress meg 12 jellegzetes pontot a Normafánál!
10.00-14.00
NIA (12 Nia alapmozdulat):
10.00-10.30
11.30-12.00
STREET WORKOUT:
Teljesíts 5 erőpróbát!
10.00-14.00
HEGYVIDÉKI SPORT
Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft.
1122 Budapest, Városmajor u. 29.
06 70 44 22 135 info@hegyvideksport.hu
www.hegyvideksport.hu











Lohonya Magdolna

Kedves Veronika!

Elolvastam a leveledet, köszönöm, hogy én is írhatok pár mondatot ehhez a témához. Nagy fába vágtad a fejszédet, de miért ne sikerülhetne, hiszen eddig is, amit célul tűztél ki magad előtt, azt el is érted. Igaz, nem ment, illetve megy simán minden, de azért vannak az akadályok, hogy legyőzzük. Ebben Te nagy harcos vagy.

Ami engem illet igen nehezen szántam rá magam, hogy eljöjjek zumbázni. Valakinek a barátnőjétől hallottam, hogy van ilyen lehetőség, és milyen jó. Így is több hétbe telt, mire rászántam magam. Már az első óra után azt mondtam, Magdi neked ez kell!!

Soha nem gondoltam volna, hogy én a hetvenéves (fiatal) ennyire elvarázsol, felszabadít, és kikapcsol az ott eltöltött idő. Egy órán keresztül fülig ér a szám, nem számít, hogy két ballábbal rendelkezem, és a ritmusérzékem dupla nulla, én akkor is csinálom. Eleinte azért egy kicsit meg voltam szeppenve, de kb. az ötödik alkalom után már semmi nem érdekelt, csak az, hogy itt vagyok az órán és zumbázhatok.

Amíg dolgoztam azért jártam néha tornázni, de az nem okozott ekkora örömöt. Szerintem, aki boldog, az épít, és nem rombol, minden szempontból!!! Egyesületünk nagy terve a mozgáspszichológia terapeuta képzés - nagy feladatunk, sikerre visszük! Már nálam az is haladás, hogy ezt leírhattam.



Aqua Zumba® MOM Sport Uszoda





„Előzd meg a fogaskerekűt” a Hegyvidék Sport

Egyesület évente megismétlődő eseménye

Gold Zumba Klub

könnyített zenés torna mozgásukban akadályozottaknak
és örökifjaknak

VEZETI:

Veronika Berger Mezei

Zumba® oktató, Dipl. mozgáspszichológia terapeuta, Dipl. jazz ének-gitár-színpadi mozgás

K11 Művészeti és Kulturális Központ

(1075 Budapest, Király utca 11.)

IDŐPONTOK:

szeptember 3-tól, kéthetente keddenként
16:00-17:00 között

Makrai Ibolya

Veronika énekesnő, mozgáspszichológia terapeuta és Zumba® oktató. A Zumba® átmozgat, fegyelemre tanít. Nagyon intenzív sport-tánc. Fogytam 5 kg-ot 3 hónap alatt. Könnyebben mozgok. A lépcsőn simábban megyek fel. Vidámabb lettem, mint régebben voltam. Kihúzom magam járás közben, mint aki profiként táncol és egyenes háttal kell mennie.

u.i. (még ha fáj a hátam is) Bízom abban, hogy Magyarországon lesz mozgáspszichológia terapeuta képzés.

Üdvözlettel: Ibi



Malmos Katalin

Nekem az MZÉ boldogságot, örömet, szeretetet adott és ad. Veronikát nagyon szeretem. Szeretek készülődni, hogy megyek a ZUMBA órára. Szeretem a társaságot. Jól érzem ott magam. Remélem sokáig fog tartani.

ZUMBÁS ÖLELÉS. Malmos Kati







Malmos Katalin



VERONIKA BERGER MEZEI!!! Szeretett Veronika. ZUMBA oktató, énekesnő mozgáspszichológia terapeuta… mi mindent tud. Emlékszem 4 évvel ezelőtt, vagy talán régebben, megláttam a Hegyvidék Újságban, hogy ZUMBA tanítás lesz. Nagyon megörültem neki. Ráadásul megismertem Veronikát. Első perctől kezdve nagyon szimpatikus, kedves volt. Elbűvölt, mindig szépen fel volt öltözve szépen kifestve. Úgy készültünk fel mi is később már az órákra, mintha színházba mennénk, ez újdonság volt nekünk, sportolunk, közben meg arra gondoltunk, hogy nem számít a korunk, szépek és egészségesek AKARUNK LENNI. Boldog vagyok, hogy a sors összehozott bennünket. Nagyon szeretek az óráira járni. A ZUMBA Csapatot szuperül összekovácsolta. Nálam a ZUMBA szenvedéllyé vált…



Veronika olasz is és magyar is…és az én unokáim is félig olaszok, mint Veronika fia, aki már világhírű szabadulóművész…Dávid Merlini. Ez a közös olasz-vonal is összeköt minket… Együtt táncolunk, éneklünk, nevetgélünk, főzünk, piknikezünk, kirándulunk, mint a tinédzserek…és ő mindenkivel külön is foglalkozik, időt szakít mindenkire, ahol tud segít. Kifogyhatatlan energiával foglalkozik azokkal is, akik betegek…négy évig járt egy parkinsonos idős nénihez ahová párszor elkísértem én is és Erdei Irma is együtt játszottunk, zumbáztunk, segítettünk mozogni…szórakoztattuk, a nénit az ő nagy örömére…megédesítettük utolsó éveit….
Veronikának mindig új ötlete van…már énekelünk is az órákon és kirándulunk is, finomakat főzünk a neten…eszünk együtt.



Nagy segítségemre volt, mert kérésemre rögtön eljött velem Bécsbe, amikor a 90 éves nagynénimet látogattam meg utoljára és megkértem őt, hogy kísérjen el engem a kórházba. Segített nekem németül beszélni. Ez nagyon jól esett nekem.

Kívánom, hogy még sokáig bírja az egészsége és szorgalma, kifogyhatatlan szeretete és én sokáig járhassak még az óráira.

Biztos vagyok benne, hogy az egyesületünk nagy célját elérjük és legalább unokáinknak lesz Mozgás-pszichológia órájuk az iskolában, ugyanúgy ahogyan olasz unokáimnak is.



Veronika Életmű Koncert Kulturális Szalon



Mandulakrémes Tiramisu Zumba® torta





Mendez Éva



Kedves Veronika!

Egy kedves szomszédom, Kovács Éva hívott először zumbázni. Több hónapig jártam a foglalkozásokra, amíg megbizonyosodtam arról, hogy itt a helyem és elköteleztem magamat az egyesület és a zumba mellett. Az első fontos dolog, ami történt velem, hogy előjöttem a csigaházamból. Korábban nem szerettem kimozdulni otthonról, nagyon zárkózott voltam. A zumba, illetve az egyesület révén sok új ismerőst szereztem, többekkel igazi baráti viszonyba kerültem. Levetettem több gátlásomat (nem húzódok a sarokba pl. egy táncmulatságon, a csapattal részt veszek nyilvános fellépéseken stb.)



Mivel a zumba egyesíti a mozgást, táncot és zenét, a közös zumbázás segít kikapcsolódni a napi gondokból, felszabadít és örömet szerez.



Nem utolsósorban Te, a kiapadhatatlan energiáddal, példaképül szolgálsz arra, hogy 50-60-70-80 évesen sem szabad lemondani a mozgásról, mert ez az egészség, életöröm és fiatalság megőrzésének egyik legjobb módja.

Örülök, hogy a sors ide vezetett.

Nemeslaky Nándorné, Erzsébet

Kedves Veronika!

Örömmel látom, hogy lelkesedésed az évek alatt sem tudott megkopni, pedig néha érdektelenséggel találkoztál, de fáradhatatlanul haladtál a cél felé.

Köszönöm, hogy egy keveset én is részese lehettem ennek az útnak, és már nem „szélmalmokkal harcolunk”, mint Don Quijote. Szívből gratulálok az önkormányzati kitüntetéshez, és remélem, hogy „élemedett” korom ellenére még egy kis ideig részese leszek további sikereidnek.

Őszinte baráti szeretettel,
Erzsébet (Nemeslaki)



Hegyvidék Kulturális Szalon Gold Zumba®



Erzsike átveszi a Hegyvidék Sport Egyesület ajándék trikóját

Nemeslaky Nándorné, Erzsike

Mindig szerettem táncolni, az aerobic megjelenésével tornázni is. 72 éves koromig fitness clubban, utána a kerületi iskolákban tartott esti „szép” korúak tornaóráin űztem. A Zumba® megjelenése nagyon izgatott, de ehhez öregnek éreztem magam. Mégis három évvel ezelőtt, 82 éves koromban félve, de elmentem a Városmajorba, ahol VERONIKA olyan kedvesen fogadott, hogy azóta is járok.

85 évesen is kitartok, beléptem az általa alapított „Mozgáspszichológia Zene Életöröm” terápiás egyletbe, és csodálattal kísérem figyelemmel VERONIKÁT, a fáradhatatlan „DÍVÁT”, aki a mozgás- és lelki sérülteket is képes megmozgatni, és mosolyra fakasztani. Az egész Csapat ünnepelte a születésnapom ezzel egy felejthetetlen életre szóló élményt ajándékozva nekem.



Erzsike szülinapi képe



Hegyvidék Gold Csapat MOM Park 2020 nyár



MBE I. kerület Várnegyed Mikulás - fellépés













Nagy Edit Coco

Jó néhány évvel ezelőtt még csak nem is hallottam róla, s amikor először megláttam, akkor azt gondoltam, hogy ez „csak” a fiatalok tánca… Tévedtem!

Mi - mint pl. én is, a 7. X-en is túl - túlnyomó részt az angol és bécsi keringőn, a tangón „nevelkedtünk”, az ilyen zenékre roptuk a diákbálokon, aztán jött a Beatles, a twist… és a többi divatos tánc, szóval igencsak részesei voltunk az újabb és újabb társasági mozgásformáknak… Közben elteltek az évtizedek… A világ, a természet állandó változásban mozgásban van… A változás aztán sokunk életében minőségi átalakulást is hozhat… Közel 5 éve a barátnőmmel megismerkedtünk egy nagyon szimpatikus, közvetlen hölggyel, aki kedvesen átadott néhány szórólapot, melyen zumba órára hívta az érdeklődőket, különös tekintettel az 60+-os réteget invitálva…Kíváncsiságunk elvitt minket egy foglalkozásra a Városmajori Sportközpontba… hát valami fantasztikus élmény volt… Átélni és megszeretni ezt a mozgásformát, a lendületes zenét, szinte egy pillanat műve volt. De a lényeg az oktató: Veronika Berger lelkesedésében, szaktudásában, - Veronika olasz mozgáspszichológia terapeuta - tanár és előadóművész is egy személyben - és emberi kvalitásában, elhivatottságában rejlik… végig táncolja előttünk - velünk az órát és közben fontos ismereteket is átad humorosan...Mindenkinek a saját lendületére, egészségi állapotára van bízva, hogy milyen erősséggel és intenzitással mozog… Hamar észrevettük, hogy nagy a szimpátia a tanárnőnk és egymás felé is… rövid idő alatt egy igen jó közösséggé formálódtunk …Együtt töltöttünk kellemes délutánokat, együtt főztünk és ettünk olasz ételeket is...sokat sétáltunk együtt, énekeltünk, zumbaoktatónk operaelőadásokat is tartott számunkra... A Covid alatt is Zoomon folytattuk találkozásainkat. Az Egyesület sok-sok élményt, egészségesebb, szépkorú éveket ad nekünk, az életvitelünk értékesebb és vidámabb lesz, mint azelőtt...

A Mozgáspszichológia Zene Életöröm Egyesületünk az egészség - önzetlenség, a szeretet, egymásra figyelés - igazi valós lelki támasz, nem csak fizikális erősödés és erősítés...felesleges gátlásaink eltávolítása...bátor megnyilvánulás, fellépések közönség előtt...a mozgásukban akadályozottak inspirálása a mozgásra, akár ülve is...és még sorolhatnám, ami csapatunkat jellemzi…a fejlődés, a „pozitív változás”, nem áll meg… Köszönöm Veronikának és minden Csapattársamnak a lelkes, támogató, szeretetteljes együttműködést…

Örömmel tölt el, hogy a Mozgáspszichológia Zene Életöröm Egyesület tagja lehetek.
Zumbás köszöntéssel: Wepaaaaa!



A Csapat büszkesége: Nagy Edit 70+

Rátóti Piroska

Számomra a zumba a jót, az életörömet, a testi-lelki felüdülést jelenti, amihez nagy mértékben hozzájárul az oktatónk, Veronika hihetetlen energiája, soha nem lankadó lelkesedése, kisugárzása. Nagyon örülök, hogy tagja lehetek a csoportnak. Már kezdetben sem éreztem kellemetlenséget azért, hogy nem tudtam követni a mozdulatokat, sikerült a gátlásoktól is megszabadulni, mert az egymást segítő zumbatársak, a latin zene, a kellemes szeretetteljes hangulat ezeket elfeledtette velem, csak a mozgás volt a lényeg. Az eltelt hónapok során egyre több lépést ismerhettem meg, gyakorolhattam be, a kezek, lábak mozgásának összehangolása is könnyebben ment már, egyre nagyobb örömet okozott a tánc. Szerintem a tánc az egyik legjobb mozgásforma, amit ki lehet egészíteni más jellegű testmozgással.

Nagyon jó lenne, ha sikerülne bevezetni a Mozgáspszichológia terapeuta képzést, a Mozgáspszichológia-pszichomotorika tantárgyat, sőt a magasabb évfolyamokban a tornaórából le lehetne csípni az utolsó 5-10 percet egy kis zumbázásra. Nagyon jó kezdeményezés, hiszen a tánc az egész világon régen és ma is nagyon fontos szerepet töltött/tölt be az emberek életében



Főzőkurzus Zoom - Padlizsán Nápoly módra - Rátóti Piroska

Somlósné Csorba Mária

Kedves Veronika! Én két éve csöppentem ebbe a csoportba. Nagyon kellemes itt lenni. A társaság nagyon aranyos és befogadó! Az órák kellemes perceket varázsoltak számomra. Hozzáállásod példaértékű. Nagy-nagy szeretettel vagy az emberek iránt! Köszönöm, hogy részese lehetek ezeknek a vidám pillanatoknak!

Nagyon szeretném, ha tervünk a mozgáspszichológia terapeuta képzés Magyarországon sikerülne.



MBE I. kerület Várnegyed

Székes Zumba® Csapat a Hegyvidék Gold Csapattal

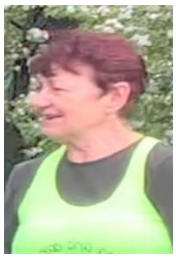
2018 - 2019







Somlósné Csorba Mária





Veronika Zumba® órái fantasztikus élményeket nyújtanak, mind testi és lelki értelemben egyaránt. Nagyon pozitívan hat személyemre az órák hangulata, valamint az, ha virtuálisan is, de együtt mozoghatunk. Ebben a nehéz időszakban ez rendkívül fontos mindenki számára, hiszen vidámak és felszabadultak vagyunk! Ennek óriási jelentősége van immunrendszerünk ápolásában is. Számomra fantasztikus élmény ez év januárja óta induló olasz főzőkurzus, mely szintén Veronika vezetésével elvezet minket az olasz ételek ízvilágába. A közös főzés nagyon kellemes és vidám hangulatban zajlik. A sok finomság elkészülte után, vidám, jó hangulatban fogyasztjuk el a “remekműveket”.

Ezek a dolgok úgy érzem nagyon kedvezően alakítják mindennapjainkat. Örülök, hogy részese lehetekezeknek a történéseknek.



SZÉKES ZUMBA®



HAVONTA EGY ALKALOMMAL, AZ MBE BUDAVÁRI SZERVEZETÉNEK SZERVEZÉSÉBEN



A foglalkozásokat

VERONIKA BERGER MEZEI

diplomás mozgásterapeuta

és okleveles zumba oktató vezeti

HELYSZÍN: BUDAVÁRI MŰVELŐDÉSI HÁZ
1011 BUDAPEST, BEM RAKPART 6.

ZUMBA sentao

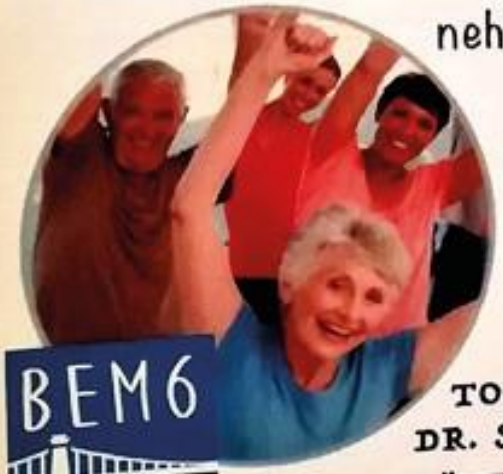
A következő időpontok:

Október 2. kedd 16.00

November 6. kedd 16.00

ZUMBA gold

Minden érdeklődőt - mozgássérülteket, mozgásszervi nehézségekkel küzdőket, időseket - szeretettel várunk!







BEM6 BUDAVÁRI

TOVÁBBI INFÓ:
DR. SZALKÓ ANNA
KERÜLETI SZERVEZETVEZETŐ
+36 30 599 3116



Hegyvidék TV Online Zumba® az otthoniaknak



Zumba® Gold Hegyvidék Sport Központ

Dr. Szalkó Anna

Ez a sokrétű foglalkozás nemcsak testi, hanem lélek formáló hatással is van rám.

Igényt alakít ki arra, hogy rendszeresen mozogjak, az emberi kapcsolatokban keressem a pozitívumot, a másik fél reagálásának indítékát is próbáljam megérteni.

Nekem mindenképp hasznos ez a foglalkozás.



A ZUMBA MINDENKIÉ - EDZÉS MOZGÁSSÉRÜLTEKNEK

A Budavári Művelődési Ház hosszú évek óta otthont ad a Budavári Mozgássérült szervezet klubnapjainak. A tagok – akadálymentesített környezetben – minden hónap első keddjén találkoznak itt, a Bem rakparton. Szeptembertől a klubnapok mellett havi egy alkalommal egyedülálló programmal, mozgássérülteknek és mozgásukban korlátozottaknak szóló zumba foglalkozással is várják az érdeklődőket. Az egyesületről, a Zumba Sentao-ról beszélgettünk a klub vezetőjével, Dr. Szalkó Annával, és a zumba oktatójával, Veronika Berger Mezeivel.

Mivel foglalkozik pontosan a Budavári Mozgássérült Szervezet?

Anna: *A Mozgássérültek Budapesti Szervezetéhez tartozunk, melynek 21 helyi közössége van. A Budavári Mozgássérült Szervezet 17 éve alakult meg, jelenleg kb. 30 fős számúl. Nagyon fontos szerepünk van az egyének problémáinak megoldásában, a hovatartozás érzésének megteremtésében. Egyesületünk a mozgássérültek részére érdekvédelmi, szociális, kulturális és egészségmegőrző feladatokat lát el. Szabon tartjuk és felkutatjuk a kerületben a sorstársakat, sohat tesszük azért, hogy mindenki érezze azt, hogy közösséghez tartozik. Azt gondolom, munkánkkal hiánypótló feladatot látunk el. Fontosnak találom megemlíteni Osztraticzky Erzsébet és Vári Józsefné nevét, az ezt megelőző években vezették a kerületi szervezetet, hiszen nagyon sokat tettek a klubért, igyekszem mélté utódjuk lenni a szervezet élén.*

Milyennek látják Budapesten, a kerületen belül, intézményekben a mozgássérültek közlekedési helyzetét? A rendszeres felújítások mennyire hatékonyak például a kerekesszékesek szempontjából?

Anna: *Elmondható, hogy sok átalakítás zajlik, mellyel a mozgáskorlátozottakat kívánják támogatni, de sajnos több esetben is találkozni olyan megoldásokkal, ami funkciójának tekintetében nem megfelelően kivitelezett. Az esetleges hibák természetesen a használathor derülnek csak ki, illetve nyilván a használat is egyénenként változhat, szóval lehet, hogy valaki tökéletesen tudja alkalmazni azokat, míg mások elképzelhető, hogy szintc akadálypályaként élik meg ugyanazt a terepet. A Budavári Művelődési Házzal könyű dolgunk van ilyen szempontból, egyszerűen megközelíthető és akadálymentesített, ahol tulajdonképpen nagyobb nehézségek nélkül tudnak a tagok közlekedni. Előfordulnak nálunk más kerületi tagok is, amiknek oka az, hogy ezen a rakparti helyszínen gördülékenyebben és otthonosabban mozoghatnak, mint a lakhelyükhöz tartozó klubhelyiségben.*

Milyen szabadidős programokat szervezetek a klubtagoknak?

Anna: *Klubnapokat és egyéb programokat szervezünk, melyek segítségével lehetőséget teremtünk a tagok számára, hogy sorstársaikkal közösen kikapcsolódhassanak. Sok a közös kirándulás a városban, de volt már rá példa, hogy hosszabb elhagyták Budapest határát is. Nemrég voltunk Ópusztaszeren, Mátraverebén is. Kulturális programokat, előadásokat szervezünk, népszerűsítjük az egészségmegőrzés témájában megvalósuló események, melyeket olyan előadók tartanak, akik életvezetési tanácsokkal látják el a tagokat.*

Veronika: *A legújabb program a palettán szeptembertől nem más, mint a székes zumba, ami lehet, hogy első hallásra furcsának tűnhet, de ez egy létező és jól kitalált módszer arra, hogy a mozgásban korlátozottak is megtapasztalhassák a zumba előnyeit.*

Veronika, hogyan lett belőled zumbaoktató?

Veronika: *2002-ben - akkoriban Olaszországban éltem - volt egy komoly autóbalesetem, melynek következtében 11 csontom tört el. Ekkor én is kerekesszékbe kényszerültem. Akkor nem gondoltam volna, hogy egy ilyen szerencsétlenség után felépülök, illetve nem csupán talpra állok, de a gyógyulásomat követően mondhatni jobb fizikumom lesz, mint valaha. Ekkor megfogadtam, hogy segíteni fogok a szülőhazámban azoknak az embertársaimnak, akik valamilyen okból kifolyólag nehezen mozognak. Olaszországban és fiatalkoromban úttben komolyan foglalkoztam zenével is, a mai napig énekelek. 1995-ben Torinóban szereztem diplomát a Kiegészítő Orvostudományok Főiskolájón pszichomotorika szakon. Ez a tudományág a fizioterápiától abban különbözik, hogy a pszichológia és a mozgás kapcsolatára épül. Sok kurzust vezettem e területen gyerekeknek. Mindezek mellett mindig vonzódtam a latin zenéhez, így találkoztam a zumbával, és ezt szerint beleszerettem!*

A zumba egy Kolumbiából származó latin ritmusokra épülő tánc, ami fittnessprogram is egyben. Hogyan lehet ezt a mozgáskultúrát mozgássérült emberekre alkalmazni? Mennyiben tér el egy hagyományos zumba edzéstől?

Veronika: *A zumba egy olyan program, mely teljesen megváltoztatta az eddigi fitneszkultúrát. Ez a mozgásforma segít megszervezni ernket, elégetni a felesleges zsírrétegot. De a legfontosabb: mindenkit boldoggá tesz! A mozgássérülteknek szóló zumba nyilván különbözik az eredeti verziótól, de hangulatában és alappilléreiben megegyeznek azok. A szék alapú koreográfiák megvalósítása egy teljesen új módszere az effajta erőltetnek, mégis szórakoztat. Javítja az egyensúlyérzéket és stabilizálja a törzset hardio gyakorlatok sorozatával.*

Van valamilyen feltétele a foglalkozásoknak? Kiknek szól ez a havonta egy alkalommal megtartott zumbaóra?

Veronika: *A Zumba Sentao edzés azok számára jó, akik mozgássérültek, kerekesszékesek, de olyanokat is szeretettel látunk, akik tudnak járni, csak valamilyen mozgásszervi nehézséggel küzdenek. Ha az idősebb korosztályból olyanok csatlakoznak hozzánk, akiknek nincs különösebb mozgásszervi elváltozásuk, az itt végzett mozgás betudható a „Zumba Gold" típusú edzésnek. Ez az idősebb korosztály alacsonyabb intenzitású edzésprogramja. A speciális székes gyakorlatsorok miatt bárkinek javasoljuk a csatlakozást - akár túlsúlyosoknak is - semmilyen feltétele nincs a mozgás végzésének. Akik egy összetartó közösségre, jó hangulatra, remek zenére és maximálisan kímélő átmozgatásra vágynak, azoknak meleg szívvel ajánljuk a havi rendszerességű foglalkozást.*

Lusán Rita

BUDAVÁRI MŰVELŐDÉSI HÁZ 1011 BUDAPEST, BEM RAKPART 6. +36 (1) 201-0324 WWW.BEM6.HU BUDAVARIMUVELODESI.HAZ BUDAVARIMUVELODESIHAZ

Várnegyed Újság cikke - Székes Zumba®



HEGYVIDÉK

ktív Hegyvidék

A zumba a Hegyvidéki Sportközpont udvarán zajlik, amíg az időjárás engedi

iztosítani tudjuk
írásokat. Termé-
tosan fertőtlenít-
et és a használt
pedig lehetséges,
edzéseket kivit-
a szabadba.
míg az idő engedi,

egy jó cipő kell, a szervezők által biztosított speciális botok segítségével pedig könnyű és élvezetes a gyaloglás. Előnye, hogy szinte minden izmot megmozgat, miközben nem igényel nagy erőfeszítést.

Szerda esténként egyelőre változatlan helyszínen, az ELTE Kitt

varán várják a foglalkozásvezetők. Mindkét csoporthoz életkortól függetlenül bárki csatlakozhat.

Hetente két alkalommal szintén a szabad ég alatt, a Városmajori Gimnázium műfüves focipá-

Hegyvidék Újság cikke - Hegyvidék Sport



MBE XI. kerület Hegyvidék Gold Csapat fellépése



Szauter Magdolna

Számomra a zumba a tökéletes mozgáskultúra, mivel ez a fajta tánc nekem mindent jelent. A szív, az idegek és a lélek nyugtatója. Jó közérzetet biztosít, az órákon a hangulat mindig vidám, végig nevetünk tánc közben.

Ez köszönhető, tanárunknak: Veronika Bergernek, aki nagy hozzáértéssel és segítőkészen adja át tudását és segít minden más problémánk megoldásában is.



Ram Colosseum - sikeres fellépés után a Fogyatékossággal élők Világnapján

Kogon Mihállyal, az MBE Elnökével







Szántó Éva



Nagy öröm számomra, hogy a Mozgáspszichológia Zene Életöröm Egyesület és a Veronika által vezetett Hegyvidéki Zumba® Gold csapat tagja lehetek. Ez valóban egy egymást segítő, lelkesítő és befogadó csapat. Nagyon támogatom és egyet értek azzal, hogy a mozgáspszichológia - pszichomotorika az alaptantervbe emelve vagy/és tanfolyamok továbbképzések formájában a pedagógusképzés és ezáltal az óvodai iskolai nevelés részévé váljon. Annál is inkább mert Magyarországon egyre több a sajátos nevelési igényű gyerek, amivel az óvodák és iskolák szakemberek hiányában nem tudnak mit kezdeni. Bár az Egyházé a szeretetre nevelés nemes feladata világszerte, ez szerintem nem elég, mert erre állami intézményekben kellene a kicsiket már az óvódákban tanítani úgy, ahogyan ezt már sok - sok éve egyes országokban teszik. A szeretetre nevelés, a mozgás és a pszichológia által a legfontosabb tantárgyak közt kellene, hogy helyet kapjon. ne csak fizetős iskolákban. Ez a pszichomotorikus fejlesztésre szoruló gyermekek és felnőttek számára is komoly, megoldatlan problémát jelent.





A mozgáspszichológia terapeuták és a heti mozgáspszichológia órák bevezetése talán hozzájárulna a pszichomotoros problémák korai megelőzéséhez, és kevesebb problémás gyermek lenne, akik problémás felnőtté válnak. A Veronika által tartott foglalkozás nem csupán Zumba® tanulás, hanem szeretetre nevelés. Egy összetartó, egymásra figyelő Csapat lettünk. A zumba, amit te és csapatod mutattatok meg nekem, számomra életöröm, energia, megújulás, harmónia és még ennél is több: életforma.

Örülök, hogy összetartozom Veletek.

Mindhalálig ZUMBA!!!



Veronika életmű koncert - a Hegyvidék Gold Csapat



MBE Bringó Hintó rendezvény

Gold Csapat fellépése 2020. nyár Margitsziget



Mozgáspszichológia és Székes Zumba® - egyéni mozgáspszichológia terápia



Cseh Katival négy éven át. Nyugodj békében.

Szilágyi Katalin

Nem véletlenül kerültem kapcsolatba a Zumbával. Veronika - aki meglátogatott engem és beteg iker-testvérem - beszélt az MZÉ-ről és a húgommal elmentünk egy Székes Zumba® órára. Eleinte nehezen ment, de amikor már tudtam néhány lépéskombinációt, elkezdtem élvezni. Már együtt énekeltem a kísérő zenével. Elvittem a testvéremet, aki nem egészséges, sokkal kevesebbet tud táncolni, de őt is megérintette a közös tevékenység varázsa, a zene hatása, a csoport barátságossága. Úgy látom, elkezdett gyógyulni!

Ez nem csak tánc, hanem terápia is, a mozgás a zene együtt jót tesz. TALÁN EZ A MOZGÁSPSZICHOLÓGIA. Szívnek, léleknek, testnek jót tesz a Zumba®!

Csatlakozzatok hozzánk!



A Szilágyi ikrek: Zsuzsi és Kati

Takácsné, Dr. Novák Krisztina

Én 2018 őszén olvastam erről az egyedülálló lehetőségről a kerületben, a Hegyvidék újságban. Bár rendszeresen fizikai mozgást végző vagyok, mégis félve mentem le az első zumba órára. Mit fognak szólni a fiatalok? Örömmel tapasztaltam, hogy az átlagéletkor bizony 50+. Veronika és a többiek olyan szeretettel fogadtak, hogy ott ragadtam. Szeretem a zenét, a mozgást, a társaságot. Veronika vitalitása, lelkesedése és szakértelme lenyűgöző, magával ragad minket. Remélem még sokáig élvezhetjük a zumba nyújtotta örömöket.

Köszönjük Veronika!



MBE Békásmegyer - Karnevál



IX. Gold Zumba® Masterclass Budapest



MZÉ Egyesület kirándulás

Varga Edit

Kedves Veronika!

A fogadtatás jókedvű és szeretetteljes volt. A közvetlenséged oldott hangulatot varázsol az óráidon. Nekem ezek jelentettek a legtöbbet, a szorongásom elő sem jött. A társaság is előbb utóbb olyan lesz, mint Te, kedves és segítőkész. Tapasztalom minden órán a társaim figyelmét. Én is igyekszem viszonozni. Nagyon tetszik, hogy a mozgás mellett az éneklést is szorgalmazod, a hangulatot jelentősen fokozza. Szerintem igenis oktatni kellene az egymásra figyelést, az együtt mozgást és éneklést is. A mozgás-pszichológia terapeuta képzés egyesületünk nemes célkitűzése. Természetgyógyászatot végeztem.

A szakdolgozatomat a zsíranyagcsere zavarok és érrendszeri betegségek megelőzése témában írtam. Szívműtétem óta próbálom szinten tartani érrendszeremet, úgy az étkezéssel, mint a mozgással.

Az a terápia, amelyet Veronika szenvedélyesen, fáradhatatlanul terjeszt színesen importálva nekünk a latin életérzést, igazi öregedés-gátló, nagyszerű útmutató az egészségmegőrzésre. Köszönöm.



K11 Művészeti és Kulturális Központ Gold Zumba Klub

Vutskits Ágnes

A Mozgáspszichológia Zene Életöröm Egyesület nekem abban volt segítségemre, hogy a biztonságérzetem javuljon. A zenétől vidámabb lettem. Egy jó Csapatba kerültem.

Bárki hasonló gondokkal küzd, javasolni tudom., hogy álljon be a Csapatba.



Vutskits Ágnes, egyesületünk legfiatalabb tagja


Kellemes Ünnepeket és Boldog
Reményekkel teli Újévet kívánunk
Mozgáspszichológia Zene
Életöröm Egyesület



„Fuss a csúcsra” - fellépés utáni közös falatozás

Spaghetti alla Carbonara



Zoom főzőkurzus













Erzsébetváros plusz - újságcikk

„Könnyített zenés tornát” tartott ma mozgásukban korlátozottaknak és örökifjaknak Veronika Berger Mezei a Hegyvidék Gold Zumba® Csapattal a Király utca 11-ben. Számos hölgy jött el, hogy önfeledten tornázzon, táncoljon a kellemes latin ritmusokra. Mezei Anikó, vagyis Veronika Berger énekes-táncos, szólistája volt a budapesti Moulin Rougenak, melyről az olasz RAI 2 és a BBC készített felvételt. A hatvanas évek végétől énekelt az Illés, az Új rákfogó a Syncom a régi Neoton és a Metro együttesekkel. Rengeteg helyen lépett fel, beutazta a világot, többek között Karnevál-nyitó koncertet tartott a 2010 Velencei Karneválon „Az Operáktól a Jazzig” címmel.

2011 decemberétől Zumba® Cardio fitness instruktor. Az éneklésen kívül neuro-pszichomotorikával foglalkozik. A torinoi Kiegészítő Orvostudományok Főiskoláján szerzett diplomát. 20 éven át egyénileg kidolgozott „Zenés Pszichomotorika” kurzusokat vezetett Olaszországban gyerekeknek, tanárnőknek, és különböző munkahelyek dolgozóinak.

Az együttes szórakozás (ének-tánc), elősegítik a résztvevők kapcsolatteremtés, szocializációs és kommunikációs képességeinek pozitív fejlődését. Javítja a csoportösszetartást, valamint az egyén emocionális és empatikus képességét.

A Veronika Berger-Mezei által kidolgozott újszerű nevelési és képességfejlesztő programot, a „Berger-módszer”-t az olasz állam 1994-ben fogadta el, és azóta Olaszországban több ezren ismerkedtek meg a Kodály és Orff módszerrel, melyet az énekesnő összedolgozott a mozgáspszichológiával és saját sokéves művészi tapasztalataival. 2020. október 23-án a Hegyvidék Önkormányzat közösségépítő díjjal jutalmazta munkáját.



K11 Kulturális és Művelődési Központ



MBE - MZÉ összejövetel


Menu
Antipasti
Pepperonata di Maria, mamma di Silvio
Torta pasqualina ai spinaci
Torta pasqualina ai funghi
Primi
Gnocchi con gorgonzola
Spaghetti bolognese - sugo fatto a casa
Pollo inpanato
Dolci
Torta all'amaretti
Heisse Liebe
Il pranzo é dedicato al mio carissimo
amico cantante dei cantanti
Alessandro Munkácsi
Buon Appetito
Veronika e la scuola italiana di Bp.Fürj u 28/a
2019. 05 19.



2022. Karnevál - Hegyvidék Sport

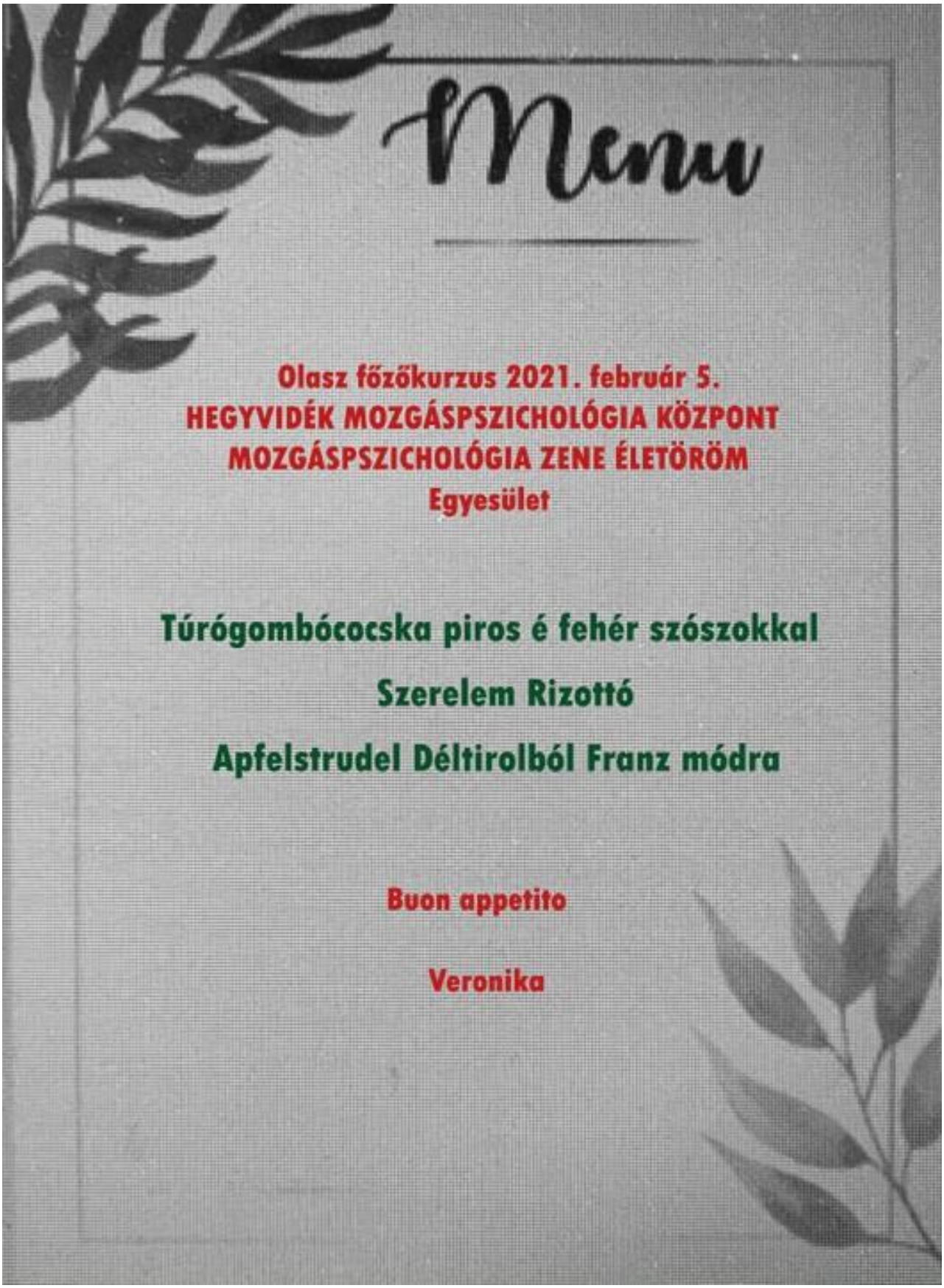




Mozgássérültek Budapesti Szervezete Békásmegyeri Csoport
2022. február - Klubnap - mediterrán és magyar ételkóstoló



Margitsziget Bringó hintó - MBE találkozó 2020


Menu
Olasz főzőkurzus 2021. február 5.
HEGYVIDÉK MOZGÁSPSZICHOLÓGIA KÖZPONT
MOZGÁSPSZICHOLÓGIA ZENE ÉLETÖRÖM
Egyesület
Túrógombócocska piros é fehér szószokkal
Szerelem Rizottó
Apfelstrudel Déltirolból Franz módra
Buon appetito
Veronika



Prosciutto melone con grissini



Zoom mediterrán főzőkurzus Szücs Anikó - olasz paradicsomszósz



Margitsziget

Végre a Szabadban



Első Klubnapunk a covid - szünet után. Lupa Beach



Spaghetti con sugo di pomodoro





Oklevél

Budapest Főváros XII. kerület
Hegyvidéki Önkormányzat

HEGYVIDÉKI KÖZÖSSÉGÉPÍTŐ DÍJAT
adományoz

VERONIKA BERGER MEZEI
részére

a nyugdíjas korosztálynak és a mozgásukban akadályozottaknak a
Zumba® Cardio Fitness
foglalkozások és a mozgáspszichológia terapeutaként végzett közösségépítő tevékenységéért

POKORNI ZOLTÁN
polgármester

Budapest Hegyvidék, 2020. március 15.



Balatonfüredi Szívkórház Zumba® Gold bemutató



MOM Sport Budapest Europa sportfővárosa Hegyvidék Gold Zumba® Csapat

2018

Balatonfüred Szívkórház https://www.youtube.com/watch?v=pRGV0PNjoDQ&feature=youtu.be

Tizedik kerület MBE https://www.youtube.com/watch?v=EbV4mZkVluQ&t=6s

Hegyvidék Sport Fuss a csúcsra 2018 https://www.youtube.com/watch?v=1MBRjLCJHY4&t=105s

Tizennegyedik kerület Bosnyák tér Esélyegyenlőség napja https://www.youtube.com/watch?v=_cJy-8bDbkOQ&feature=emb_title

Hetedik Kerület K11 Kulturális és Művelődési Központ

GOLD Zumba® Club 2018/19 2020//21 online is

Olasz nyelv és kultúra https://www.youtube.com/watch?v=NQqd-OLdbaE

Rimini Zumba® Beto - Gold csapat részvétele

2019

https://www.youtube.com/watch?v=heRFMBogd0A&t=19s

https://www.youtube.com/watch?v=N02MI_qjWNs&feature=youtu.be

MBE 12. kerület

https://www.youtube.com/watch?v=HHz0JOs4iDE2019

https://www.youtube.com/watch?v=HipwFRMETd0

https://www.youtube.com/watch?v=_bvyYI1Juh8

Békásmegyer MBE Karnevál, Hegyvidék Gold Csapat fellépése

Békásmegyer MBE Karácsony Hegyvidék Csapat fellépése

https://www.youtube.com/watch?v=4TduPjuuklA

Negyedik kerület MBE https://www.youtube.com/watch?v=99dmMhtHbec

Hatodik kerület Karnevál

https://www.youtube.com/watch?v=rDHPPOtpAMw&t=4s

Tizenkettedik kerület

Hegyvidék Kulturális Szalon Veronika életmű - koncert Zumba® Csapattal

RaM Colosseum Fogyatékkal élő Emberek Világnapja https://www.youtube.com/watch?v=5tn1U2NFp1w

Tizenegyedik kerület

https://www.youtube.com/watch?v=rDHPPOtpAMw

Tizenkettedik kerület MBE Normafa u.1 Gondozóközpont

https://www.youtube.com/watch?v=fYgw0cT2sIA

Tizenharmadik kerület MBE Karnevál https://www.youtube.com/watch?v=-qHUzkw3qgk

Gold Masterclass https://www.youtube.com/watch?v=--BYZSHw240

https://www.youtube.com/watch?v=heRFMBogd0A&t=19s

MOM Budapest Európa Sportfővárosa Senior életmódváltó program 2019

https://www.youtube.com/watch?v=_qoKin_Vtp8

2020

Tizenkettedik kerület HTV

https://www.youtube.com/watch?v=-E19J0nLmtQ&t=22s

Gesztenyés Park 202006

https://www.youtube.com/watch?v=487U7f0HtIw

Lurdy Ház Bemutató a kerületi képviselőknek https://www.youtube.com/watch?v=DS4M8D70LUg&t=69s

Margitsziget Bringó hintó 2020 MBE ötödik kerület szervezése

https://www.youtube.com/watch?v=t544DJCuUvQ&feature=youtu.be

https://www.youtube.com/watch?v=YnOzYKeYhqQ

https://www.youtube.com/watch?v=heRFMBogd0A&t=19s

„Sportmix”2020 Hegyvidék Sport Egyesület mediterrán ÉTELBEMUTATÓ

https://www.youtube.com/watch?v=F_TmlNJ8Qro

Előzd meg a fogaskerekűt” Hegyvidék Sport Egyesület 2018/19/20

https://www.youtube.com/watch?v=KWEcNnQpdY0&t=21s

2020 https://www.youtube.com/watch?v=YnOzYKeYhqQ

Zumba® továbbképzés Fejszés Bernadett USA és Horváth Ádám ZJ (az oktatók oktatói)

https://www.youtube.com/watch?v=VHvA-pnOCpo

Hegyvidék Sport Egyesület Zumba® 4xTV felvétel a Városmajori tornateremben

https://www.youtube.com/watch?v=-E19J0nLmtQ&t=935s

K11 TV 4x felvétel a K11Studióban

MBE 12 és Békásmegyer és MZÉ közösen Visegrád hajókirándulás

Mozgáspszichológia Zene Életöröm Egyesület Online Főzőkurzus

Hegyvidék Sport Zoomba foglalkozások hetente 5x

Hegyvidék Gold Zumba® Csapat Parcinsonosok Klubja fellépés

„Fogd a kezem” Parcinsonos Clubban

Gina Grant világsztár Zumba® USA részvétel továbbképzés a Goldosoknak

Flamengo Zumba® továbbképzés részvétel továbbképzés a Goldosoknak

X.GoldZumba® Masterclass

2021

MBE 13.kerület Zumba® old Bemutató

https://www.youtube.com/watch?v=VMQgbS3fbyQ&t=32s

MBE Szüreti mulatság

https://www.youtube.com/watch?v=bjtd-iSIUYw&t=93s

Gold Masterclass

https://www.youtube.com/watch?v=eexrbQFfubs

MBE-MZÉ Lupa Beach Zumba®

https://www.youtube.com/watch?v=yU2VUQCVl3w

2018-2021 KATTINTHATÓ YOUTUBE-REFERENCIÁK

Tisztított lista: az azonos videókat csak egyszer tartjuk meg. A kék feliratra kattintva megnyílik a videó.

2018

• Balatonfüredi Szívkórház - Zumba Gold bemutató - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• X. kerület - MBE - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• Hegyvidék Sport - Fuss a csúcsra 2018 - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• XIV. kerület, Bosnyák tér - Esélyegyenlőség napja - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• Olasz nyelv és kultúra - VIDEÓ MEGNYITÁSA

2019

• 2019 videóreferencia - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• 2019 videóreferencia - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• MBE XII. kerület - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• 2019 videóreferencia - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• 2019 videóreferencia - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• Békásmegyer MBE - Karácsony, Hegyvidék Gold Csapat fellépése - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• IV. kerület - MBE - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• VI. kerület - Karnevál - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• RaM Colosseum - Fogyatékkal élő emberek világnapja - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• XII. kerület MBE, Normafa u. 1. Gondozóközpont - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• XIII. kerület MBE - Karnevál - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• Gold Masterclass - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• MOM - Budapest Európa Sportfővárosa, Senior életmódváltó program 2019 - VIDEÓ MEGNYITÁSA

2020

• XII. kerület - HTV - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• Gesztenyés Park 2020.06 - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• Lurdy Ház - bemutató a kerületi képviselőknek - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• Margitsziget Bringó hintó 2020 - MBE V. kerület szervezése - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• 2020 videóreferencia - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• Sportmix 2020 - Hegyvidék Sport Egyesület, mediterrán ételbemutató - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• Előzd meg a fogaskerekűt - Hegyvidék Sport Egyesület - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• Zumba továbbképzés - Fejszés Bernadett és Horváth Ádám - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• Hegyvidék Sport Egyesület - Zumba TV-felvétel, Városmajor - VIDEÓ MEGNYITÁSA

2021

• MBE XIII. kerület - Zumba Gold bemutató - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• MBE - Szüreti mulatság - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• Gold Masterclass - VIDEÓ MEGNYITÁSA
• MBE-MZÉ Lupa Beach Zumba - VIDEÓ MEGNYITÁSA

Galéria

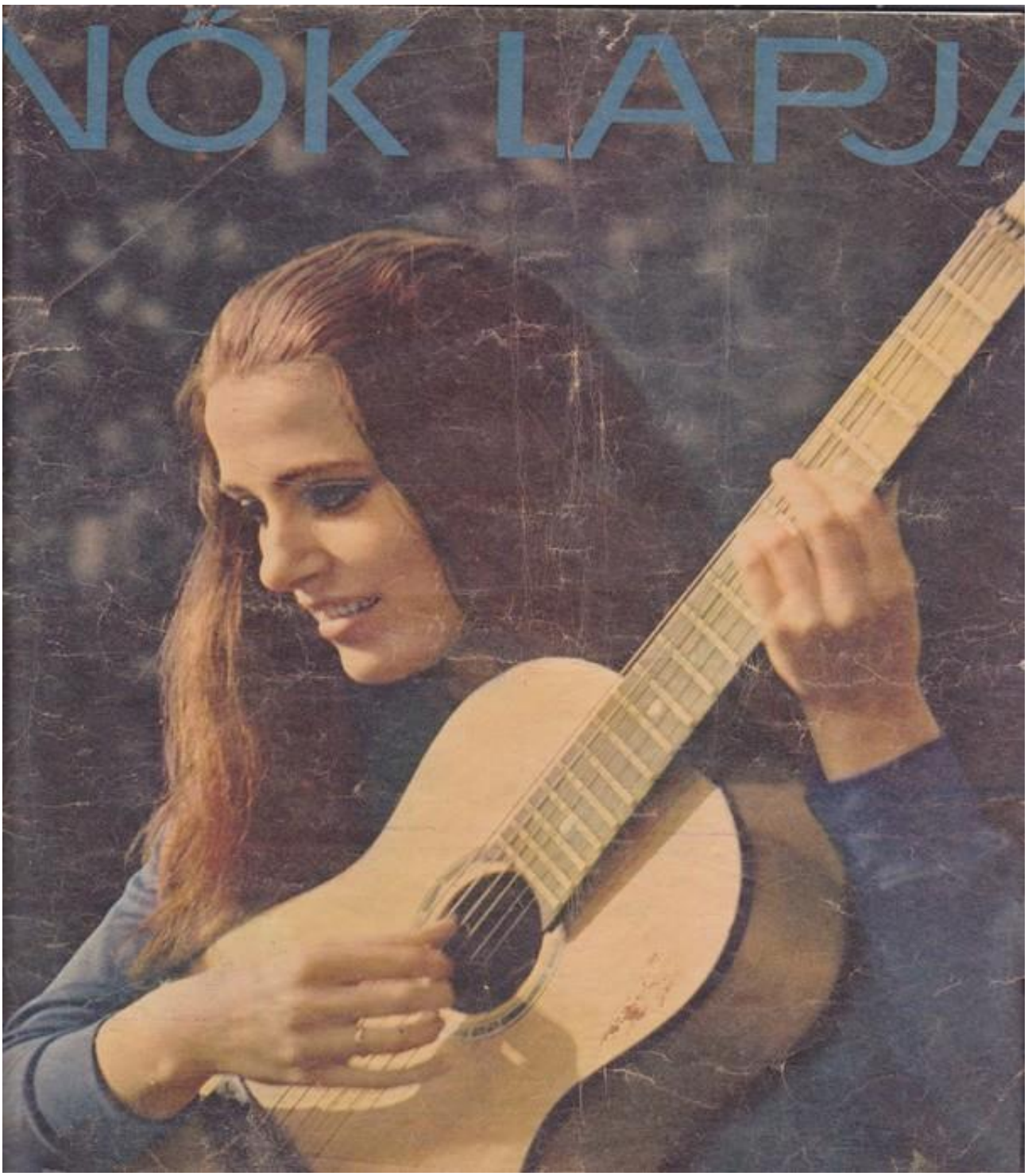


Malmos Katalin az MZÉ egyesület alapító tagja Veronikával





A Zenés Mozgáspszichológia egészen zsenge kortól ajánlott audió-vizuális mozgás és kommunikációs képesség koordináló kiváló tantárgy világszerte.



Mezei Anikó Veronika



Veronika szórakoztatja a csapatot



Az MBE - Békásmegyer csapata meghívta Molnár Adrienn szupervisort, aki

a Marshsall-féle erőszakmentes kommunikációról tartott nagyszerű interaktív előadást.



Üvegre festett etruszk nők és kézzel festett étkészlet - Veronika művei





A Ráth György Múzeumban korabeli kosztümöket próbálhattunk fel



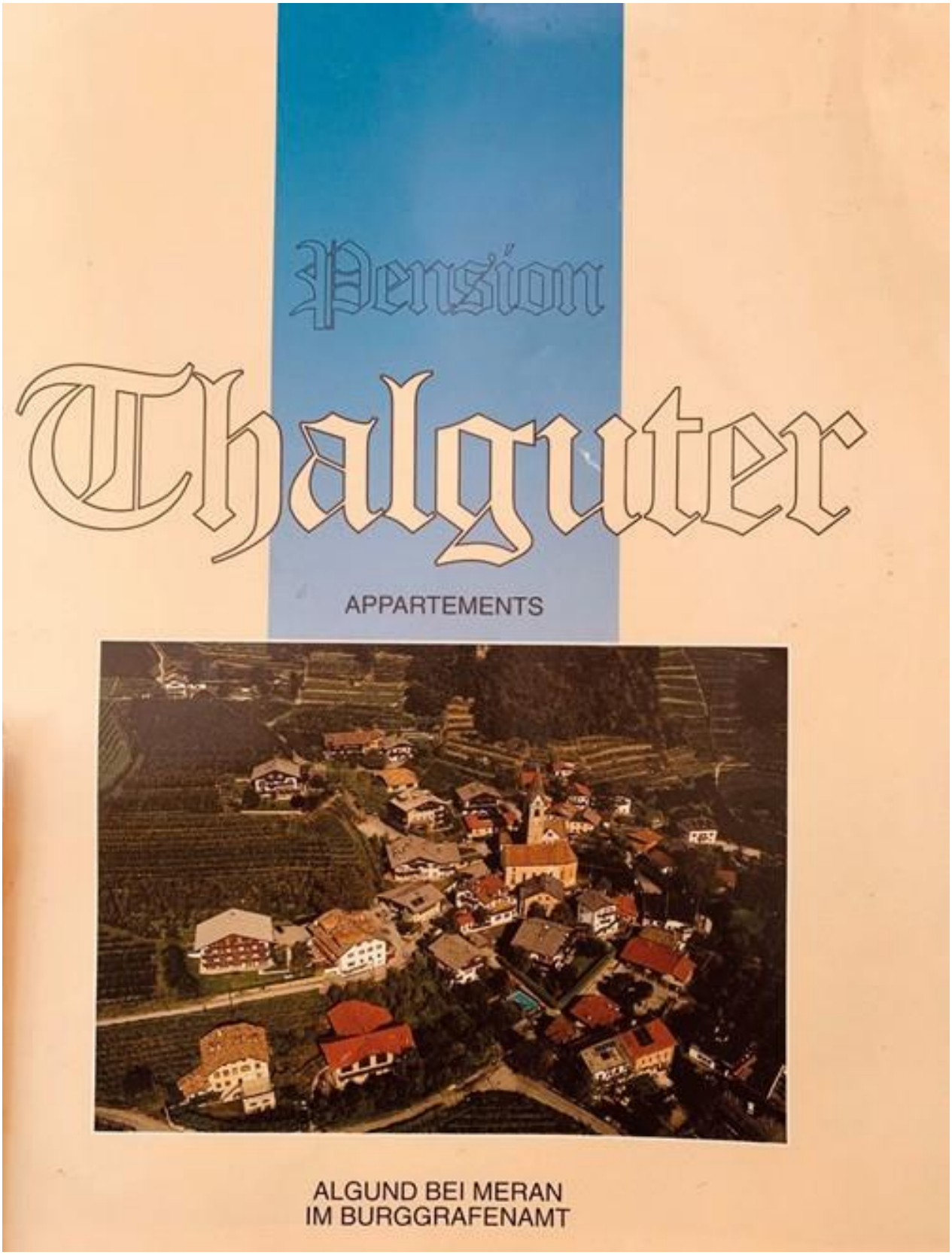
Veronika a beat korszakban Mezei Anikó néven többek között fellépett az Illés zenekarral is.

Ez a kép Bródy Jánossal 54 évvel később készült.



Szidor László - Syncom Zenekar és Old Boys vezető

Veronika (Mezei Anikó) „felfedezője”



Dél Tirol - Thalguter Szálloda, amit Veronika vezetett, és ahol előadóművész és szakácsnői teendőket is ellátott.

PUCCINI: TURANDOT

Háromfelvonásos opera
Turandot: Márton Éva, Kalaf:Placido Domingo
a New York Metropolitan Opera felvételről
interactiv zenés operakalauz és
olasz előétel kóstoló



A Mozgáspszichológia Zene Életöröm Egyesület
és az MBE 12. kerület közös produkciója
2021. október 14.
csütörtök
14:00
1126. Budapest
Kiss János Altábornagy u 33/b

MOZGÁSSÉRÜLTEK BUDAPESTI EGYESÜLETE
1136 Budapest, Hegedűs Gy. u. 43. E-mail:pestikozpont@mbeinfo.hu
Telefon: +36 1 329-5299, Fax: +36 1 349-8172, www.mbeinfo.hu, www.etikk.hu
Adószám:19000321-2-41, Számlaszám:(OTP) 11713005-20082202-00000000

MEGHÍVÓ

Szeretettel meghívjuk kedves Családjával

az MBE Békásmegyer Mikulás Ünnepségére, melyet

2021.december 6-án hétfőn 14:00 órakor.

a Békásmegyeri Közösségi Házban - Csobánka tér.1.- alatt tartunk

Műsor: Az Operától a Zumbáig

Az MBE-t Pártoló Hegyvidék Gold Zumba® Csapat

és a közönség aktív részvételével




KÖSZÖNŐ OKLEVÉL
a
Mozgáspszichológia Zene Életöröm
részére.
Az Önkéntesség Magyarországi Éve (ÖMÉ) 2021 szervező csoportja köszöni, hogy a kezdeményezéshez csatlakozva támogatták az önkéntesség ügyét és a tematikus év célkitűzéseit.
Bólega János
Köz-Pont Egyesület
ÖMÉ Kelet-Magyarország koordinátor
Rózsás Ildikó
Kaptár Egyesület
ÖMÉ Nyugat-Magyarország koordinátor
Nagy Brigitta
Önkéntes Központ Alapítvány
ÖMÉ Közép-Magyarország koordinátor
ÖMÉ
2021
Farkas Emese
Önkéntes Központ Alapítvány
ÖMÉ országos koordinátor
Rácz Zsófia
helyettes államtitkár
Családokért Felelős Tárca Nélküli Miniszter
Fiatalokért Felelős Helyettes Államtitkárság
CSALÁDBARÁT



Feladóvény

ÖSSZEG Forint 50000

Posta

Összeg betűvel kiírva

ötvenezer Ft

Postai érvényesítés helye

A megbízás (befizetés) jogcíme:

Megbízó (Befizető) neve, címe:

Mozgáspszichológia Zene Életörömért Egyesület Budapest, Harrer Pál u. 14.1/1

1033

Számlatulajdonos számlaszáma, neve:

11784009-20005320

Magyar Máltai Szeretetszolgálat

00024424 619 55

Azonosító

KÉSZPÉNZÁTUTALÁSI MEGBÍZÁS

ÖSSZEG Forint 50000

Posta

Összeg betűvel kiírva

ötvenezer Ft

Egyéb postai megjegyzés

Ukrán menekültek részére

Megbízóazonosító (Befizetőazonosító)

Közlemény

Postai feljegyzés:

Számlatulajdonos számlaszáma, neve:

11784009-20005320

Magyar Máltai Szeretetszolgálat

Megbízó (Befizető) neve, címe:

Mozgáspszichológia Zene Életörömért Egyesület Budapest, Harrer Pál u. 14.1/1

1033

FIGYELEM! Kérjük olvassa el a tájékoztatót a hátoldalon.

<36>

<21> <55>

<63> <1178400920005320>

<00024424> <619> <55>

Kérjük ezt a mezőt szabadon hagyni, ide ne írjon és ne bélyegezzen! Köszönjük.

Azonosító szám



TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ 5
PSZICHOMOTORIKA A SZENIOR KOROSZTÁLYNAK 6
AZ ARTTERÁPIÁTÓL AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZÉSIG 11
PSZICHOMOTORIKA - LENGYEL ILDIKÓ 12
MOZGÁSPSZICHOLÓGIA - VERONIKA BERGER 13
MI A ZENÉS PSZICHOMOTORIKA CÉLJA? 14
MI A ZUMBA®? 15
ESEMÉNYEK 2018/19/20/21 17
BALLA JUDIT 19
BALLA ZSUZSA 21
DR. GALGÓCZY HAJNA 23
ERDEI IRMA 27
KONDAKOR ZSUZSANNA 28
KOPPÁNYI KAROLINA 29
KOVÁCS ÉVA 30
LENGYEL ILDIKÓ 32
LIPCSEI-SASVÁRI ANITA 33
LOHONYA MAGDOLNA 36
MAKRAI IBOLYA 39
MALMOS KATALIN 40
MENDEZ ÉVA 43
NEMESLAKY NÁNDORNÉ, ERZSÉBET 44
NAGY EDIT COCO 48
RÁTÓTI PIROSKA 50
SOMLÓSNÉ CSORBA MÁRIA 51
DR. SZALKÓ ANNA 55
SZAUTER MAGDOLNA 58
SZÁNTÓ ÉVA 59
SZILÁGYI KATALIN 62

TAKÁCSNÉ, DR. NOVÁK KRISZTINA 63
VARGA EDIT 65
VUTSKITS ÁGNES 66
ERZSÉBETVÁROS PLUSZ – ÚJSÁGCIKK 70
GALÉRIA 84
UTÓSZÓ 107

UTÓSZÓ

A Mozgáspszichológia Zene Életöröm Egyesület honlapja, az egyesület könyve, a Hegyvidék Közösségépítő Díj és az Önkéntességi oklevél igazolják azt a huzamosabb ideje, már négy éve, a fővárosban végzett. - a Mozgássérültek Budapesti Egyesülete, a Hegyvidék Önkormányzata és az erzsébetvárosi K11 Művelődési Ház, valamint Jászberényi Dr. úr, a ma itthon legnagyobb tekintélyű gerontológus szerint - kiemelkedő munkánkat, amely tevékenységével hozzájárult Budapest lakossága egy részének pszicho-fizikai jólétéhez.

Egyesületünk tevékenysége azért hiánypótló Budapesten, mert bár szemmel láthatólag gombafej módra szaporodtak az egészségházak és a patikák és rengeteget költenek az emberek az egészségre, ez a típusú tevékenység, melyet mi ajánlunk nem csupán Senioroknak, henem unokáinknak is, hiánycikk itthon és ingyen van. A test és lélek kapcsolata elméletben már elfogadott tény. De gyakorlatban, az életvietelben - kevesen alkalmazzák. Ez a csapat példamutató munkát végez Budapesten négy éve.

Egyesületünk tagjai 70+ éves nőkből állnak. Hetente háromszor - négyszer tartunk cardio fitness edzéseket Budapest hetedik és tizenkettedik kerületeiben. Nagyon sok más kerületbe is elvittük és bemutattuk a Zumba cardio fitnesst, mely egyik paramétere az általunk évek óta képviselt Mozgáspszichológia fogalmának, mely egy complex életmódra inspirálásra szóló invitálás konkrét „receptekkel". A Covid periódus alatt 500 óra volt a Zoomon gratis, (mozgás- ének- és főzőkurzus, beszélgetések, javaslatok) így együtt maradt a Csapat….

Úgy tűnik történelmi motívációja is lehet annak, hogy Észak és Közép-Europa területén még nem terjedt el a Mozgáspszichológia (neuro pszichomotorika) fogalma. Ennek történelmi és szocio-kulturális oka is lehet. Azt gondoljuk, hogy ez azért van így, mert Magyarországon 350 évig volt porosz stílusú oktatás és kultúra…gasztronómia, öltözködés, szokások stb… ez rányomta bélyegét főleg a mai hatvan-hetven évesek kissé rigid, merev kifejezőképességére, ízlés és életstílusára. („megbűnhódte már e nép…")

Az egyesületünk által propagált komplex életmód alapjaiban különbözik attól a kulturától, melynek gyökerei az osztrák-magyar monarchia sokszázéves jelenlétének köszönhetően hazánkban meghonosodtak. A latin érzésvilág, a mediterrán gasztronómia- és életstílus, a délamerikai mozgásforma, a Zumba és a latin életöröm-érzés egy innovativ komplex életmód-változtató terápiának tűnik, mely elvegyítve a magyar kulturával és temperamentummal, nyerőnek bizonyul.

Egyesületünk úgy érzi, - a Covid óta már széles körben tudvalevő -, hogy a legjobb immunerősítők azok az érzelmek, átélt élmények „emóciók", melyek a non verbális nyelvekről, a szeretet adás-kapásról, a pozitív kapcsolat-teremtésekről és a „wellnes" - tudományágról („jól érezni") szólnak. A mozgáspszichológia tudományág azt vallja, hogy az embert főleg az élete során átélt élményei alakítják élete végéig a genetikailag örökölt tulajdonságai mellett.

Hiánypótló ennek az Egyesületnek a tevékenysége, mert megnövekedett az igény az ilyen irányú komplex életstílus megismerésére, melyet ez a Csapat, példamutató módon gyakorol nap mint nap és tanít a környezetének, ha szükséges még a mai technikai előnyöket is felhasználva.

Amikor a mai magyar seniorok voltak fiatalok, el voltak nyomva a test és lélek együttes erejére alapozott eszmék. Az számított főleg, milyen tudással rendelkezünk…pedig a kisagynak két része van: egy a racionális, és egy, a kreatív tudományok fejlesztésére desztinált része…Ezt összhangba kellene végre hozni, de nagyon pici kortól kezdve, mint ahogyan ezt a világ sok országában már régen tananyagként oktatják…úgy, ahogyan a Mozgáspszichológia Zene Életöröm Egyesület ezt gyakorolja és ahogyan ezt terjeszti….

A Mozgáspszichológia kifejezés már magában is egy olyan innovatív téma, mely a néhány évtizede

elfogadott complementár medizina, vagyis a kiegészítő orvostudomány anyaga. Úgy tűnik, Magyarországon ez egy hiánycikk a fent említett okok történelmi és szocio-kulturális háttere miatt.

A media csatornákon hirdetjük az általunk képviselt tevékenységeinket Facebook, youtube, honlap:

https://mozgaspszichologiazeneeletorom.hu/

Ismeretterjesztő fórumokat tartottunk már, gyakorlati bemutatóinkkal sok kerületben arról, hogy van egy ilyen tudományág - Mozgáspszichológia -, amit mi már évek óta terjesztünk gyakorlatban. Ezt a munkánkat nagy ambicióval folytatjuk a budapesti kerületekben.

https://www.mbeinfo.hu/magunkrol/hegyvideki-szervezet/
(legörgetve youtube referenciák)

A szűkebb értelemben vett helyi közösséget nagyon pozitívan érinti Egyesületünk tevékenysége. Két évvel ezelőtt az Egyesület elnökét, „Hegyvidék Közösségépítésért Dij"jal jutalmazta a 12. kerületi Önkormányzat.

Tevékenységünk minden bizonnyal hatalmas pozitív, kreatívitásra ösztönző változást hoz a Budapesten élők körében főleg ebben a kritikus politikai helyzetben.

Egy civil szervezet, mellyel kapcsolatban állunk és egymást támogatjuk: a Mozgássérültek Budapesti Egyesülete. (MBE)

A Balatonfüredi Szívkórházban tartott Zumba bemutatónk után számtalan helyre hívtak minket. Így, egy Seniorokból álló igazi „*complementár-terápeuta-csapat"* lettünk.

Örülünk az elismeréseknek ezért a négy éve tartó önkéntes munkánkért, melynek célja az egészségmegőrzés, az egymás iránti törődés és segítés és egymás egészségének ápolása, a szeretet, a mozgás, a mediterrán gasztronómia terjesztése, a zene és az élet-igenlés kultúrája által.

Referenciáinkból kiderül, hogy ennek a civil szervezetnek szívügye az, hogy közösen teszünk azért, hogy az egészségmegőrzés Budapesten gyakorlatban realizálódjon egy olyan különleges csapat segítségével, ahol a tagok 70+ korosztályú nőkből állnak. Komplex terápiás munka amit folytatunk gyakorlati útmutatóval az évek alatt fáradhatatlanul töretlenül.. „Az artterápiától az egészségmegőrzésig".