



### *Kedves Barátaink, Olvasóink!*

*Nem lehet nem észrevenni az apró kis virágok megjelenését a bokrok, fák alatt, és egyre többször kívánczok le rólunk a meleg kabát. Talán nem korai elkiabálni, hogy jön a tavasz gyors léptekkel. Köszöntsük mi is a természet újjászületését egy szép verssel és várjuk Önöket szeretettel a Tűzmadár Házban változatos programjainkkal!*

#### *Nő már a nap*



*Ember, ne félj: nő már a nap!  
A jégfogú szél nem harap.*

*A koldus is dúdolva jár,  
ragyog rongyán a napsugár.*

*A gond sem él mindig, ne hidd,  
ragadd meg és a hóra vidd.*

*A hóval szétfoszlik hamar:  
elmossa egy langyos vihar.*

*A déli szél kürtjébe fú,  
léggömbbel játszik egy fiú.*

*Most elszakadt a gömb-zsineg  
s gömbje boldogan lebeg.*

*Ringatja a tavasz szele-  
szállj fel, kedvem, szállj fel velem!*



*Áprily Lajos*

## **Adó 1%-ának felajánlása**

A **Tűzmadár Házban** több mint 10 éve biztosítunk lehetőséget a rákbetegek és hozzátartozóik pszichoszociális rehabilitációjára. Évente kb. 1000-1200 fő vesz részt foglalkozásainkon.

Pszichológusok, mentálhigiénikus, dietetikus, gyógytornász, manuáalterapeuta, mozgás és művészet-terapeuta, onkológus kolléga biztosítják az egyéni konzultációk és csoportos foglalkozások hátterét.

Célkitűzéseink közé tartozik többek között az élet egyik legnehezebb szakaszában, az érzelmi egyensúly visszaszerzése, a betegség lelki terheinek kezelése, a hatékony megküzdés megtervezése, a fizikai problémák csökkentése.

A **Tűzmadár Ház** a **Tűzmadár Alapítvány a Minőségi Életért** szervezet működteti.

Alapítványunk állami juttatás nélkül, pályázatokból, adományokból és támogatásokból tudja tevékenységét fenntartani.

Ha egyetért törekvéseinkkel kérjük, segítse munkánkat adója 1%-ának felajánlásával, és javasolja ezt családjá, barátai, ismerősei körében is!

**Köszönjük**

**Rohánszky Magda**

*onkopszichológus, a Tűzmadár Ház vezetője,*

*a Tűzmadár a Minőségi Életért Alapítvány Kuratóriumának Elnöke*

**Tűzmadár Alapítvány a Minőségi Életért**

**Adószám: 18120763-1-41**

**Bankszámlaszám: 10300002-20249829-00003285**

Honlap: [www.tuzmadaralapitvany.hu](http://www.tuzmadaralapitvany.hu)

### **Egyéni terápiák, foglalkozások**

***Az egyéni konzultációkra való jelentkezés folyamatos, előzetes időpont egyeztetés szükséges!***

- **Egyéni pszichológiai tanácsadás**      vezeti: Rohánszky Magda, Tóth Ágnes, Sziráki Mariann  
Bővebben: <http://www.tuzmadaralapitvany.hu/egyeni-pszichologiai-konzultacio-p-hu.html>
- **Egyéni dietetikai tanácsadás** (heti 1x, szerdán 9-13ig)      vezeti: Kisa Judit  
Bővebben: <http://www.tuzmadaralapitvany.hu/egyeni-dietetikai-konzultacio-p-hu.html>
- **Egyéni gyógytorna** (heti 1x, szerda 10:30-15:00ig)      vezeti: Seregély Bea  
Bővebben: <http://www.tuzmadaralapitvany.hu/mozgasterapia-p-hu.html>

## Csoportfoglalkozások



**A Tűzmadár Házban szervezett csoportokra folyamatosan lehet jelentkezni, telefonon, e-mailben vagy személyesen.**

**Csoportjaink 10-14 fővel indulnak, hogy kellő figyelmet szentelhessünk egymásnak.**

**A tanfolyamok heti (kétheti vagy havi) rendszerességgel zajlanak, alkalmanként két, három órát vesznek igénybe.**

**A különböző terápiás csoportokról a Tűzmadár Alapítvány honlapján olvashatnak bővebben.**

## Márciusban induló programjaink

- **RELAXÁCIÓ - Autogén Tréning**

*Az Autogén Tréning nyugodt fizikai állapotban végzendő, mentális gyakorlatok sorozata, melynek során az egyre növekvő belső nyugalom és higgadtság elérésével harmonikusabbá válnak a test akaratlagos és vegetatív folyamatai, javul a konfliktuskezelő és teljesítőképeség, a koncentráció, és megjegyző képesség, csökkenek az elalvási és átalvási zavarok, fájdalomcsillapítás érhető el a fájdalomküszöb eltolásával...stb.*

Kezdés: **március 4.-én hétfőn 16 óra**

Időtartam: heti 1x1,5 óra, összesen 10 alkalom, hétfő 16:00-17:30-ig,

Kedvezményes részvételi díj: 5.000Ft/tanfolyam

Vezeti: **Harasztovich Edit autogén tréning oktató**

- **Williams Életkészségek tréning**

A résztvevők a mindennapi életben alkalmazható készségeket sajátítanak el, amelyek segítik stressz-megélésük okainak minél pontosabb felismerését, a stressz káros hatásainak csökkentését. Az itt elsajátított készségeknek alapvonása, hogy tudjuk / megtanuljuk saját érdekeinket képviselni, tekintettel a másik emberre, de mégis hatékonyan. Ezzel az önmagunkat érvényesítő nyitottsággal, önálló „egész” emberré tevő egészségünket is újrateregethetjük.

Kezdés: március 20. szerda, **ez a csoport betelt, de a következőre folyamatosan lehet jelentkezni!**

Vezeti: **Rohánszky Magdolna onkopszichológus**

- **Simonton tréning - Belső erőforrásainkkal a rák ellen**

Ez a komplex módszer a test és az elme közötti kapcsolat erősítésére épít, egyfajta „biofeedback”. Célja, a betegség-gyógyítás-egészség folyamatának képi úton való megjelenítése (vizualizáció és imagináció), az élet értelmét adó célok meghatározása, kiegyensúlyozott érzelmi állapot

létrehozása és a családi támasz erősítése.

A Simonton módszer segítségével visszaszerezhetjük a kontrollt életünk történései felett, és a kiszolgáltatott, passzív élethelyzetből egy aktív, résztvevő szerepbe kerülhetünk.

Kezdés: március 20. szerda, **ez a csoport betelt, de a következőre folyamatosan lehet jelentkezni!**

Vezeti: *Rohánszky Magda onkopszichológus*

### **A következő programokra előzetes regisztráció szükséges, várjuk a jelentkezőket!**

- **Hellinger családállítás**



*Bert Hellinger felfigyelt arra, hogy testi-lelki bajaink kialakulását akár generációkon átívelő működési mechanizmusok is befolyásolhatják. Úgy tűnik, mintha sorsunk elválaszthatatlanul összefonódna a kibővített családunk tagjainak sorsával. A tagokból álló egészt, Hellinger „családi léleknek” nevezi. Ebbe a nagy egészbe ágyazódik bele az egyes ember élete, és sokszor oly módon irányítja azt, hogy az illető arról nem is tud. A családállítás egy olyan módszer, amellyel az emberek által tudatosan nem érzékelt, csak gátló hatásában megmutatkozó lelki kötés deríthető ki és oldható fel.*

Kezdés: **március 29. péntek 13-17 óráig**

Kedvezményes részvételi díj: 1.000Ft/alkalom  
vezeti: *Ruzsa Ágota Hellinger csoportvezető*

- **Dietetikai előadás**

Időpont: **március 8. péntek 16-18 óráig**

**Hüvelyesek** – csodálatos téli ínycsenések, tulajdonságaik, hatásai, kutatási eredmények róluk.

*Természetesen hüvelyes ételek kóstolója is lesz: bab-burger, Lencseleves pillanatok alatt.*



Kedvezményes részvételi díj: 500 Ft/alkalom

Tartja: *Kisa Judit dietetikus*

**A további alkalmak programját honlapunkon megtalálja!**

- **Filmklub**

Havi rendszerességgel jelentkezik ez a programunk, egy elgondolkodtató film levetítésével és utána beszélgetéssel, melyet

vezeti: Imrei Andrea irodalomterapeuta

Időpont: március 20.-án szerdán 16:30-19 óráig

Kedvezményes részvételi díj: 500 Ft/alkalom

## A VILÁG NAGY, ÉS A MEGVÁLTÁS A SARKON TÚL ÓLÁLKODIK

bolgár-német-szlovén-magyar filmdráma, 105 perc,2008



Egy Németországban élő, középkorú, bolgár házaspár autóbalesetet szenved, melyet csak a fiúk, Alex éli túl, aki azonban elveszti az emlékezetét. Miután a hír eljut a nagypjához Bulgáriába, Bai Dan Németországba utazik, hogy gondját viselje az unokájának. Az öreg szerint a legjobb terápia, ha kerékpárral nekivágnak az országútnak, és visszatérnek a bolgár kisvárosba, ahonnan a szülők a kommunizmus miatt disszidálni kényszerültek. Az utazás közben felidéződik a múlt, a család története,

Alex gyermekkorra, amely végül visszavezeti a fiút a gyökereihez.

Rendező: StephanKomandarev

Szereplők: LyudmilaCheshmedzhieva, Carlo Ljubek, HristoMutafchiev, Gryllus Dorka

[A további alkalmak programját honlapunkon megtalálja!](#)

## Márciusi csoportos programjaink

**Új induló vagy a szokásostól eltérő időben tartott programok:**

- **Simonton új!** márc. 20.-án szerdán 10-13 óráig
- **Williams-Asszertivitas II. új!** márc. 20.-án szerdán 14-17 óráig
- **Autogén Tréning új!** márc. 4.-én hétfőn 16-17:30
- **Hellinger** márc. 29.-én pénteken 13-17 óráig
- **Meditáció** márc.1.-én és 22.-én pénteken 10-11 óráig
- **Gyászfeldolgozás** márc.14. és 28.-án csütörtökön 14:00-15:45ig
- **Dietetikai előadás** – „Hüvelyesek” címmel, márc.8.-án 16-18 óráig
- **Meseterápia** márc.1.-én és 22.-én pénteken 14-16ig
- **Filmklub** márc. 20.-án szerdán 16:30-19:00
- **Akvarellfestés kezdő!** márcr.5. és 19.-én kedden 15:00-18:00ig
- **Akvarellfestés haladó!** márc. 12. és 26.-án kedden 15:00-18:00ig
- **Jóga márciusban szünetel!**

vezeti: Rohánszky Magda

vezeti: Rohánszky Magda

vezeti: Harasztovich Edit

vezeti: Ruzsa Ágota

vezeti: Tóth Ágnes

vezeti: Kozlovsky Éva

vezeti: Kisa Judit

vezeti: Boris Ilona

vezeti: Imrei Andrea

vezeti: Kontra Sarolta

vezeti: Kontra Sarolta

### *Folyamatban lévők:*

- **Chikung** kedden 10-11:30ig vezeti: Tóth Ágnes
- **DO-IN** heti 1x, péntek (8:45-9:45) vezeti: Tóth Ágnes
- **Csoportos gyógytorna** heti 2x, kedd (12:30-13:30) és csüt. (9:30-10:30) vezeti: Glotz Mária  
márc.21.-én nincs!
- **Játékos orosz nyelv** heti 1x, hétfő (13:00-15:30) vezeti: Poór Mária
- **Színjátszókör** heti 1x hétfőn 10:30-12:30ig vezeti: Rónai Éva

## **Meseterápiás csoport**

A csoportmunka témája a rákbetegséggel együtt járó megrázkódtatás, veszteségérzés, halálfélelem, bagatellizálás, hárítás, bizonytalanság, ... stb. oldása a mesék segítségével.

Az alkotó-fejlesztő meseterápiás csoportmunka célja a népmesékbe rejtett évezredek bölcsességei segítségével helyreállítani belső, megbomlott rendünket, lelkünk békéjét, életünk harmóniáját és a folyamat végén már mindenki tudja, hogy a mesék élni tanítanak.

A résztvevők biztosan tudják használni minden körülmények között a meséket önismeretre, önszórakoztatásra, s ami a legfontosabb, öngyógyításra, szükség esetén önvigasztalásra.

Vezeti: Boris Ilona meseterapeuta

A csoport betelt, de a következőre folyamatosan lehet jelentkezni!

## **„Lélek könyvtár” - színjátszókör**

Könnyen részt veszel a társalgásban?

Sikerül őszintén megfogalmaznod az érzéseidet, a gondolataidat és el is tudod, és mered mondani azokat?

A színjátszó kör segít a válaszok megadásában, Játékosan és mégis komolyan.

**Időpont:** heti 1x 2 óra, hétfőn 10.30-12.30 óráig, a csoporthoz lehet csatlakozni, várjuk a jelentkezőket!

**Részvételi díj:** ingyenes

Vezeti: **Rónai Éva** előadóművész ajánlásával:

*„A színházak világából érkező előadóművész vagyok.*

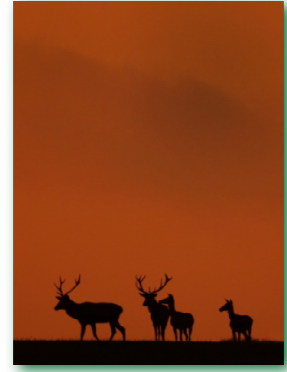
*Ha lehet, színpadi szerepekbe bújok, ha lehet verset vagy prózát mondok, vagy írok.*

*Csodálattal nézem, hogy dob mentőövet az irodalom hétköznapi elakadásainkban.”*

## Végh Attila fotóművész

József Attila díjas költő, filozófus, természetfotós kiállításának megnyitója márc. 1.-én pénteken volt a Tűzmadár Házban.

*A kiállítás március végéig látogatható munkanapokon, előzetes telefon egyeztetést követően (tel: 06-30-790-3841)*



## Áprilisi előzetes:

- MBCR - Megküzdés program (8+1 alkalom)

### **Éber figyelmen alapuló program rákbetegeknek**

Az "MBCR" angol rövidítés a tudatos jelenlétre épülő, a rákbetegséggel való megküzdést segítő program elnevezése.

Programunk folyamatos biztosításában kulcsfontosságú szerepet tölt be a Tarpai Emese Body-Mind Centrum, mely a Tűzmadár Alapítványon belül a tudatos jelenlét, éber figyelem fejlesztését szolgálja. A program gerincét a test és lélek egységének erősítése, a szorongás, stressz okozta terhek feldolgozása, a belső növekedést serkentő kreatív folyamatok beindítása képezi. Eszközüül hívjuk ehhez a pszichoedukációt, vagyis a rákbetegséghez és a hozzá kapcsolódó lelki-szociális problémák kezeléséhez szükséges ismereteket, valamint stresszkezelő módszereket, az érzelmek feldolgozását, az egészséget támogató életmód tervezését, kialakítását, stb.

Kezdés: **április** (pontos kezdést később írjuk ki!) **várunk még jelentkezőket!**

Időtartam: heti 1x2 óra, 9 alkalom

Csökkentett részvételi díj: 5.000Ft/tanfolyam

vezeti: **Tóth Ágnes pszichológus mozgásterapeuta és Rohánszky Magda onkopszichológus**

## Elérhetőségeink:

**cím:** Tűzmadár Ház, Szent László Kórház 1-es pavilon, 1097 Budapest, Albert Flórián út 5-7.

**honlap:** [www.tuzmadaralapitvany.hu](http://www.tuzmadaralapitvany.hu), **telefon:** 455-8100/8607 mellék és a 06-30-790-3841

*munkanapon 8-16 óra között*



**Viszontlátásra a Tűzmadár Házban!**