

### A gemenci kirándulásról röviden...



...Két órán át utaztunk az erdei vonaton. Szép út volt az erdő szívében, a színes levelű fák között. A dunaparti állomáson kiszálltunk néhány percre. A tájban való gyönyörködéssel, a fából készített ötletes játszótér birtokba vételével, és egy óriási tölgyfa termésének gyűjtésével gyorsan elszállt e néhány perc. Folytattuk utunkat, miközben sokat beszélgettünk, és örültünk a természet közelségének. Elérkeztünk a végállomásra: Pörbolyre. Egy rövid evés-ivás után tőrára indultunk az erdei tanösvényen. A séta végén egy nagy füves réten pihentünk meg. A hátizsákokból előkerültek a játékok: labda, tollas, ugrálókötél stb. A családok együtt játszottak, beszélgettek a szép napsütöses időben. Délután sok szép élménnyel szívünkben utaztunk haza.

Takács Lajosné

### Télien is egészségesen!

Közeledik a tél, a hideg. Ebben az időszakban bőrtünk is szárazabb, mivel a fagyűtermelés is csökken, és a levegő páratartalma is alacsonyabb. Aki amúgyis szárazabb bőrű, ilyenkor sokat panaszokodik a fürdés után jelentkező viszketésről, égő érzésről. Még kifejezettebb esetben ekzémás, viszkető, vörös, száraz foltok is jelentkezhetnek a bőrön. Csökkenthetjük ezeket a panaszokat, ha fürdés után testápolót használunk, mely minél kevésbé illatosított legyen. Ekzemára hajlamos gyerekek elég, ha másnaponta fürdenek! Aki kézkezemára hajlamos, ügyeljen, hogy minél kevesebb erős hatású tisztítószer, /Hypo, Domestos/ használjon, illetve lehetőleg húzzon bélelt gumikesztyűt ezekhez a munkákhoz. Kézműös után gondosan töröljük szárazra a kezünket, figyeljünk a gyerekekre is, hogy nedves kézzel ne menjenek ki a hidegbe, szélbe! A vitamin szedését, illetve A-vitaminban gazdag ételek fogyasztásával a bőrszárazság csökkenthető.

Végül álljon itt egy A-vitaminúdosó üdítőital receptje, melyet nemcsak száraz bőrűeknek ajánlunk!

Főzzünk kis vízben puhára 1 kg hámozott és felszeletelt sárgarépát és ½ kg sítőtököt. Ha puhára főtt és kihűt, turmixoljuk át. Ezt a mennyiséget kb. 5 l vízzel higítsuk fel, adjunk hozzá ízlés szerint cukrot és citromsavat vagy citromlevet /kb. 20 dkg cukor kell hozzá, de tetszés szerint növelhető vagy csökkenthető a mennyiség/. Szűrjük át, majd adjunk hozzá 1 liter rostos narancslevet, vagy kb. 4 narancs kicsavart levét. Hűtsük le, és már kész is a rostos üdítőnk, mely nem aromaanyagokban és tartósítószerekben, hanem valóban vitaminban gazdag. Nálunk télen tisztelerszán fogy ez az üdítő!

V. Éva



# Életfa

A Pécsi Székeseház Nagycsaládok Egyesületének hírlevele II.évfolyam 4. szám

... Ha eltölt bennünket  
az élet öröme és fénye,  
taníts meg arra, hogy  
„Ha ugyanis már a mulandó oly  
dicsőséges volt,  
akkor a marandó még sokkal  
dicsőségesebb lesz! (2 Kor) ...”

Belön Gellért imádságát idézve mindenszentek és halottak napja alkalmából életünk lényegéről, mindennapi dolgaink fontosságai sorrendjéről érdemes elgondolkozni. Néha könnyebb gyerekeinknek is csak az evilági boldogulást, dicsőséget célul kitűzni, s közben nem marad idő Jézussal kapcsolatban maradni, s a „még sokkal dicsőségesebb” túlvilágra koncentrálni. Jézusom, segíts minket, hogy Te maradhass életünk központja, s társadul szegődvé készíthessünk a Te országodba!

### Kedves Tagtársaink!

Ímmár egy éve kapjátok kézbe hírlevelünket, az Életfát. A hibákért, hiányosságokért elnézésteket kérjük, egyben változatlanul arra kérünk Benneteket, hogy Ti is írjatok ebbe a kis hírségbe, hiszen úgy lenne az igazi, hogyha együtt szerkesztenénk. Aki eddig is segített ötleteivel, írásával, annak köszönjük segítségét! A hírlevél címére pályázatot hirdettünk, az eredményhirdetéssel azóta is adósok vagyunk. Az bírálobizottság végül is a jutalmat megosztotta a szép életfa-grafikát készítő Mészáros Márk és a címet adó Németh Csongor között. Köszönjük még a névtábletkei a Kersztelyi családoknak, a Tátrai család gyermekeinek és Mészáros Csengének! Az ő jutalmuk csokoládé, amit az adventi gyertyagyújtásunk adunk át.

Még valami: kérlek, olvassátok is át ezt a kis hírlevelet, ne dobjátok ki, hiszen számotokra is hasznos információk lehetnek benne!

## Híreink:

- **November 5-éi találkozónk témája: A Farkas Európája- Kérdések az Unió csatlakozásáról, a nők helyzetéről.** Előadó: dr. Farkasné Székely Kamilla

- **Nov.15-én szombaton a Máltai Szeretetszolgálat raktárában, a volt Bajcsi laktanyában ruhaturkálás lesz** de 9-11-ig, természetesen azoknak, akiknek nincs elmaradt tartozásuk az egyesület felé, melyet helyben is lehet rendezni.

- **November 30-án közös adventi gyertyagyújtás és ajándékkészítés lesz** az Ipartestületi Kamara székházában, délután háromtól hangig. Cím: Pécs, Majorossy I. u. 26.

- **December 4-én** a havi találkozónk témája: Karácsonyi népszokások, szálláskeresés Előadó: Lantosné dr. Imre Mária.

- **Kapható korszolyajegy** az irodában ügyeleti időben, ill. a találkozónkon és egyéb rendezvényeken. A jegy 200 Ft-ba kerül, s márc.15-ig használható fel. Külön felhívták a figyelmünket, hogy sem eladni, sem másnak odaadni nem szabad, cs csak az egyesület tagjai jogosultak rá, hiszen a fennmaradó összeget részben a sportegység, részben az egyesület fizeti. Idén Horváthné Bándi Ági intézi a korszolyajegy vételt, s nála lesz egy kétszemélyes tiszteletjegy is, amelyet igénybe lehet venni azzal a feltétellel, hogy azonnal vissza kell vinni a használat után. Kedvezményes korszolya kölcsönzésre is van lehetőség, mondani kell, hogy az egyesület tagjai vagytok.

- **A Tóvári-féle úszás kezdőknek sajnos nem indul. Szerda-péntek du. 6-7-ig várja Tóvári Sanyi azokat, akik már tudnak úszni, de edzésre szeretnének járni.** Illetve szombat délelőttönként előre egyeztetett időpontban járhatnak hozzá vízbiztos gyerekek. Akik úszni járnak, az ellett belépőjegyük alapján utólag térítjük a felét 3 hónapra belül. Ezt Sicánál vagy az irodában intézhetitek.

- **Az iroda címe és nyitvatartási ideje:**

Nagy Lajos király u.9. Fsz.6  
Hétfő: 13.30-16.30-ig / Kedd: 9-11-ig Baba-mama klub / Szerda: 7-8-ig és 12.30.13.30-ig / Csütörtök: 10-11-ig / Péntek: 9.30-10.30-ig  
Telefon: 520-568

- **Ismét indul a baba-mama klub, kedd délelőttönként.** A foglalkozásokat keresztény szellemű játszótér formájában vezeti Andrásfalvy Zsuzsa, Szekeres Évi és Csizmadia Illdi. Itt a kicsik 0-4 éves korig együtt lehetnek, énekel,versel, s teremtet világgal való ismerkedésen keresztül találkozhatnak közösségben Istennel, az ő szeretetével.A múlt év végén Dénes Zsóka vezette a játszótérat, igen nagy sikerrel. Hozták el Ti is bátran gyermekeiteket, illetve ha van ismerőstök, biztassátok, hogy jöjjen el, hiszen a játszótér nyitott! Bővebb információ: Andrásfalvy Kamarás Zsuzsa 212-377

### Hírlénc! Hírlénc! Hírlénc!

A hírléncokat ismét hamszosan átalakítjuk. Akinek van e-mail címe, írja meg Várdai Krisztinának a [vardaikr@freemail.hu](mailto:vardaikr@freemail.hu) címre, vagy hívja Krisztit a 424-076 telefonon. Kérjük a körvezetőket, hogy jelezzék Krisztinék, ha valahol probléma van a körükben /pl. valaki rendszeresen nem adja tovább a léncot/

## Pécsi Napok 2003

E napot lázas készülődés előzte meg. A műsorvezetést Gál Károly vállalta föl, kinek az autósverseny hangerősítőjével kellett legnagyobb csatáját megvívnia. Kézműves foglalkozásokon foglalkoztatók segítségével selyemfestéssel, papírraffia virágkészítéssel, gyöngyfüzessel, anyaglabda varrással, origami hajtogatással, agyagozással, szalvétá dekupázás képkészítéssel és fonalgrafikával ügyeskedhettek. A kisebbek vidám forgókat hajtogathattak, horgászhattak, és az aszfalton csodás képeket rajzolhattak. Az agy mozgására is sor kerülhetett a bibliai totón és a puzzle összerakásában. Itt ki-ki a bibliai tudás szintjét próbálhatta ki.

Köztudott, hogy a gyerek egyik legfontosabb játéka a labda, ami e rendezvényről sem maradtott ki. Ki lábbal a kapura rúgásban számolta a gólokat, ki a sárkány fejének ledobásával ügyeskedett, de a labirintus útvesztőjében is megküzdhetett e guruló formával. Kinek energiája engedte, eljártzhatta a farkas és a nyúl meg a káposzta mesét, ahol teknőben kellett átvenni a túlpartra őket, vigyázva ki-kivel lehet együtt. Ez nem csak fizikai, de szellemi megpróbáltatás is. Ki e gazdag választékban unatkozott volna, próbálkozhatott a hó nélküli sifutással, a diótöréssel, és a türelmesebbek a jenga játékkal. Az ügyességi, és szellemi játékokon résztvevők vidám hangulatát ajándékokkal díjazták a segítők. Egyes játékok a labirintus, a sifutás, a sárkánydobálás, a kapura rúgás, a teknőbe hordás a családi közös játéka is lehetett. Így egy apa, egy anya és két gyerek vidám vasárnap délutáni közös játéka volt. A nevetés gazdag tartalma, itt is sok-sok ajándék lett. A sok játék mellett a Tedy maci kórház tanulásra hívta a gyerekeket. Az orvostanhallgatók mutatták be a kis betegek a kötözés titkait. A végén ki fejkötéssel, ki lábkötéssel, ki egy kis gipszszel és sok tapasztalattal gazdagodva távozott innen. A Kőrörcsin együttes mezenésített gyermekverseit hallgathatták meg kicsik és nagyok együtt. Az autók hangzavara után a Márkus színház is szőnyegre csalta és vidám órával kápráztatta el a gyerekeket „A fülemüle” című darabjával.

E gazdag program sok kicsit és nagyot és családot csábított játéka. A játszótér szokásos befejező programja a táncház. Ez a feladat a Ciszterci Rend Nagy Lajos Gimnázium táncosaira hárult. Csodálatos, hogy milyen ereje van a népzeneének, és hány lábat hozott mozgásba. Az idei rendezvényünket kicsit megkésve 19 óra után fejeztük be.