

ÉFOÉSZ BAZ VÁRMEGYEI ÉRDEKVÉDELMI EGYESÜLETE, HÍRLEVÉL, 2024/03.

Cím: 3526 Miskolc, Szeles u. 57., 3501 Miskolc, tel: 06-30/3477-963; Ügyfelfogadás: telefon elérhetőség: hétfő: 10.00-14.00-ig; Irodában: szerda: 10.00-14.00 óra; e-mail: efoeszbaz2023@gmail.com
honlap: www.ertelmifogyatekosbaz.hu Adószám: 18402483-1-05 OTP számlaszám: 11734004 - 20348887;
Hírleveleink és egyesületünk tevékenysége **képekben** az ÉFOÉSZ országos honlapján is megtekinthetők:
www.efoesz.hu MAGUNKRÓL menüpont, MEGYEI SZERVEZETEK HÍRLEVELEI rovat.
Facebook „**ÉFOÉSZ Miskolc**” néven <https://www.facebook.com/profile.php?id=100093881167247>

2024. márciusi HÍRLEVÉL (03. számú)

Tisztelt Egyesületi Tagok!

Márciusi programokról néhány gondolat:

Március 15-én a tagjaink ellátogattak miskolci Petőfi-szoborhoz a nemzeti ünnepünk alkalmából, megemlékezve a hősokról.

Március 22-én pénteken 13.30 órától önérvényesítő foglalkozáson vettek részt az érdeklődők a Szeles utcai iskolában, a húsvéti ünnepekről Viziné Magyar Judit vezetésével, munkáját és a sok meglepetését köszönjük.

Zeneterápiás foglalkozások: március 14., 21. csütörtökön 16.00-17.30 óra, helye: Éltes Mátyás Óvoda, Általános Iskola és EGYMI Tüskevár Tagiskolája (3532 Miskolc, Károly utca 10.), vezetője Csekéné Altrichter Judit gyógypedagógus, ének-zene tanár.

Márciusban szerdán személyes ügyfelfogadást tartottunk a Szeles utcai iskolában.

A BAZ Vármegyei Önálló Életviteli Centrum 2024. márciusi havi programjai

<p>Az ÉFOÉSZ „Fogyatékkal élők mindennapjait segítő infokommunikációs alapú távszolgáltatás” (IKT) EFOP 1.1.5-17-2017-00003 projekt keretében, 2024. március hónapban az Önálló Életviteli Centrum 3 db. személyes jelenléti workshopot és 2 db. bentlakásos intézményben együttműködés keretében, 2 alkalommal tartott foglalkozást.</p>
<p><u>2024.03.07-én</u> 3529 Miskolc, Szilvás u. 39 szám alatt, a MÁON bentlakásos intézményben élő fiatalok részére tartottuk meg az <u>5. workshopot</u>. A workshop témája: <u>„Az értelmi fogyatékkal élő emberek jogai és érdekvédelme, a támogatott döntéshozatal- Könnyen érthető formában”</u> volt.</p>
<p><u>2024.03.12-én</u> 3532 Miskolc Rác Ádám u. 35. szám alatt, a Csilla Báronő Szeretetotthonban tartottuk meg a <u>6. Workshopot</u>, melynek témája: <u>„Szabadidő, időbeosztás”</u> volt.</p>
<p><u>2024.03.22-én</u> a Tengerszem Integrált Szociális Intézmény BAZ Vármegye, Boldogkőváraljai telephelyén, 3885 Boldogkőváralja Kossuth Lajos u. 2. szám alatt, az Öregtorony Otthonban 12 új fő részére tartottuk meg a <u>7. Workshopot</u>, melynek témája: <u>„Szabadidő, időbeosztás”</u> volt.</p>
<p><u>2024.03.21-én</u> 3529 Miskolc, Szilvás u. 39 szám alatt, a MÁON Református Szeretetotthonban élő fiatalokkal, <u>2024.03.26-án</u> 3532 Miskolc Rác Ádám u. 35. szám alatt a Csilla Báronő Szeretetotthonban tartottunk <u>intézményi együttműködésben</u> foglalkozást. A foglalkozás témája: <u>Beszélgetés a húsvét egyházi történetéről, a népszokásokról, a hagyományokról és gyakorlati foglalkozásban</u>, papírhajtogatással színes virágokat és ünnepi asztali díszeket készítettünk.</p> <p>Minden résztvevő, nagyon ügyesen vett részt a foglalkozásokon, valamennyi csoporttal nagyon kellemes, vidám hangulatú együttlétünk volt.</p>
<p>A foglalkozásokat Borosnyói Tiborné centrumvezető és Séra Tiborné mentor vezette, aktívan közreműködött Pajger Sándor önérvényesítő. Köszönjük az intézmények és az ÖÉC munkatársainak odaadó munkáját.</p>

Áprilisi programok:

Zeneterápia minden héten csütörtökön 16.00-17.30 óra között az Éltes Mátyás Óvoda, Általános Iskola és EGYMI Tüskevár Tagiskolában (3532 Miskolc, Károly utca 10.) a Károly utcán, Csekéné Altrichter Judit ének-zene tanárnő vezetésével.

Április 8-án mozilátogatást tervezünk a Miskolc, Művészetek Házába (3530 Miskolc, Rákóczi Ferenc u. 5. szám alatt található) **10.00 órától**. Gyülekező: 09.30 órakor.

Címe: Clifford, a nagy piros kutya, 97 perces családifilm. Története: Amikor egy apró, piros kutyus hirtelen 8 méteres óriássá nő, gazdáinak, egy kislánynak és bácsikájának meg kell védeniük egy gonosz genetikai vállalatától.

A belépőjegy a fogyatékkal élő tagjainknak ingyenes, a kísérő tagjainknak 600 Ft. **Jelentkezés 2024. április 4. napjáig Nagyné Tóth Anikó vezetőségi tagnál 0630/228-7456-os telefonszámon lehet.**

Április 12-én pénteken kézműves foglalkozást tartunk 13.30 órától Sternádel Sándorné gyógypedagógus vezetésével,

témája a tavasz, anyák napja. Minden érdeklődőt szeretettel várunk. Vezetésével a Miskolc-Éltes Mátyás Óvoda, Iskola és EGYMI (Miskolc, Szeles u. 57.) iskolában.

Április 12-én pénteken 13.30 órakor a szülők részére szülőklub foglalkozást szervezünk, jó hangulatú beszélgetés kis csoportokban kötetlen hangulatban, célunk a szülői közösségépítés, csapatmunka kis csoportos kereteken belül adott témákban. Minden érdeklődőt szeretettel várunk. Helyszíne: a Miskolc-Éltes Mátyás Óvoda, Iskola és EGYMI (Miskolc, Szeles u. 57.) terme.

MEGHÍVÓ a 2024. április 19. (péntek) 13.30 órakor tartandó az ÉVES KÖZGYŰLÉSÜNKRE.
Helye: az Éltes Mátyás Óvoda, Általános Iskola és EGYMI terme. (3526 Miskolc, Szeles u. 57.).

Napirendi pontok:

1. Beszámoló az egyesület 2023. évi tevékenységéről
2. Pénzügyi beszámoló az Egyesület 2023. év gazdálkodásáról
3. Az Egyesület 2023. évi közhasznúsági mellékletének ismertetése és megtárgyalása
4. Az Egyesület 2024. évi munkatervének és pénzügyi tervének ismertetése és megtárgyalása
5. Az Önálló Életviteli Centrum vezetőjének beszámolója
6. Küldöttválasztás az ÉFOÉSZ 2025. évi Országos Küldöttközgyűlésére
7. 2025. évtől a tagdíj emelése
8. Egyesületi Alapszabály módosítása
9. Egyéb témák, közérdekű információk, hozzászólások, kérdések

Április 26-án 13.30 órától önérvényesítő foglalkozást tartunk Gerő Ágnes tanárnő vezetésével a Miskolc-Éltes Mátyás Óvoda, Iskola és EGYMI (Miskolc, Szeles u. 57.) iskolában. Témája: tavaszi események, jeles napok . Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Az éves tagdíj összege változatlan 1230 Ft (érvényesítő bélyeggel együtt), kérnénk Tisztelt Tagjainkat, hogy szíveskedjenek a 2024. évre szóló tagdíjakat befizetni, melyet személyesen ügyfélfogadáson, vagy átutalással lehet megtenni. Érdeklődni a 06-30/3477-963 telefonszámon lehet. Továbbá személyesen Gerő Ágnes, Séra Tiborné és Szabóné Pataky Adrienn foglalkozik a tagdíj beszédessel.

Az egészség Világnapja április 7-én van.

Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization, WHO) szerint az egészség: „Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jóllét állapota, és nem csupán a betegség hiánya”. A fogyatékoság nem zárja ki az egészséget.”

Az egészség dimenziói:

- biológiai egészség: a szervezetünk megfelelő működése,
- lelki egészség: személyes világnézetünk, magatartásbeli alapelveink, illetve a tudat nyugalmanak és az önmagunkkal szembeni békének a jele,
- mentális egészség: a tiszta és következetes gondolkodásra való képesség,
- emocionális egészség: az érzések felismerésének, illetve azok megfelelő kifejezésének a képessége,
- szociális egészség: másokkal való kapcsolatok kialakításának egészsége

Az egészség tehát nem a betegség hiány, és amikor egészségről beszélünk, akkor a fentiek mindegyikét érdemes megvizsgálni. Képzeld el, hogy van valamilyen betegséged. Lehetséges, hogy ez a többi dologra is kihat? Ha fáj valami, mennyire tudsz tisztán és logikusan gondolkodni? Milyen a hangulatod? Mennyire tudsz hatékonyan működni otthon, vagy a munkában?

Fontos, hogy ezen a napon legalább egy kicsit elgondolkodj ezeken a dolgokon. És érdemes a számvetés után valamit tenni. Évek tapasztalat azt mutatja, hogy a test rendbehozatala a 0. lépés egy jobb élethez. Jól működő, hatékony, energikus, kipihent és a stresszt jól tűrő test az alapja annak, hogy a többit elérd. Itt az idő, hogy elkezd a testedet szervizelni. Mert megérdemli és te is megérdemelsz egy jól működő fizikai állapotot.

Facebookon az „ÉFOÉSZ Miskolc” néven létrehozott közösségi oldalunkat <https://www.facebook.com/profile.php?id=100093881167247>, mindenki kövesse a feltett eseményeket és információkat.

TOVÁBBÁ KÖSZÖNJÜK, AKI AZ ADÓJA 1%-VAL TÁMOGATJA AZ EGYESÜLETÜNKET!

Tájékoztatjuk Tagjainkat, hogy 2024. március 31. napjával a postafiókunk megszűnt.

Levelezési címünk: 3526 Miskolc, Szeles u. 57.

Köszönet mindenkinek az egyesületünkért folytatott folyamatos munkájáért!

Miskolc, 2024. április

Szeretettel:

Novák Erika elnök és Gerő Ágnes titkár

ÉRDEKVÉDELMI EGYESÜLETE MISKOLC

2024. márciusi események, programjaink



Petőfi szobornál március 15-ei koszorúzás (2024.03.15.)



önérvényesítő foglalkozás (2024.03.22.)



Paramuzsikuskok próbája (2024.03.14.,21.)

ÉFOÉSZ BAZ VÁRMEGYEI ÉRDEKVÉDELMI EGYESÜLETE Miskolc
ÉFOÉSZ Önálló Életviteli Centrum BAZ vármegye IKT Projekt Híradó –képekben
2024. márciusi Workshopok, szakmai együttműködések
Kép: 3-3 db./esemény



*5. Workshop - MÁON Református Szeretotthon (3529 Miskolc, Szilvás u. 39.)
Téma: „Az értelmi fogyatékkal élő emberek jogai és érdekvédelme, a támogatott döntéshozatal. - Könnyen érthető formában” (2024.03.07.)*



*6. Workshop. - Csilla Báronő Szeretotthon (3532 Miskolc, Rác Ádám u. 35.)
Téma: „Szabadidő, időbeosztás” (2024.03.12.)*



*Szakmai együttműködés - MÁON Református Szeretotthon (3529 Miskolc, Szilvás u. 39.)
(2024.03. 21.)*



*Szakmai együttműködés
Csilla Báronő Szeretotthon (3532 Miskolc, Rác Ádám u. 35.) (2024.03. 26.)*