



ÉFOÉSZ BAZ VÁRMEGYEI ÉRDEKVÉDELMI EGYESÜLETE, HÍRLEVÉL, 2024/06.

Cím: 3526 Miskolc, Szeles u. 57., 3501 tel: 06-30/3477-963; Ügyfélfogadás: 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>

Kedves Tagtársunk!



Június 1-jén Ez az a nap! koncerten voltunk.



Június 14-én 13.30 órától önérvényesítő foglalkozást megtartottuk Viziné Magyar Judit óvónővel vezetésével.



Június 26-án séta az egészségünkért kirándulást tartottunk Miskolc Tapolcán.



Június 28-án gyermeknapi programot tartottunk. A fiatalok jól érezték magukat, volt játék, zene, tánc, zárásképpen finom pizzát kaptak a résztvevők.



Június 05-én 11. Workshop Téma: „Életvitel” Csilla Bárónő Szeretetotthon

Június 10-én 12. Workshop Téma: „Vészhelyzetekl” Öregtorony Otthon Tengerszem Integrált Szociális Intézmény BAZ Vármegye



Június 11-én, 12-én és 18-án Alt. IKT képzés Autista Alapítvány

Június 17-én Szakmai együttműködés Autista Alapítvány



Június 25-én Szakmai együttműködés Csilla Bárónő Szeretetotthon



Június 26-án Szakmai együttműködés MÁON Református Szeretetotthon

Júliusi programok

♥ **Július 6. napján** a Paramuzsikus zenekar fellépése lesz Abod falunapján.

♥ **Július 12. napján 14.00 órától** a KALÁN NÉNI ÖSSZEFOGÁS EGYSÜLETHEZ látogattunk a 3526 Miskolc, Szentpéteri kapu 39. szám alatti Zöld Palota támogatott lakhatás otthonban. Gyülekező: Miskolc, Szentpéteri kapu Álmos úti buszmegállóban 13.30 órakor.

♥ **A SÉRÜLT GYERMEKEK NAPJA** sok éves hagyománytól eltérően, ebben az évben nem hétfői napon, hanem keddi napon került megrendezésre. **A rendezvény dátuma: 2024. szeptember 10. KEDD 10.30 óra.** Az utazás és a programok részleteiről későbbi időpontban lesz tájékoztatás. Az előregisztráció elkezdődött: jelentkezni Szabóné Pataky Adrienn vezetőségi tagunknál lehet a 06-30/3477-963 telefonszámon.

♥ **Június 20. napjától augusztus 31.napjáig** a személyes ügyfélfogadásunk szünetel, a telefonos ügyfélfogadás továbbra is működik.

Az éves tagdíj összege változatlan 1230 Ft (érvényesítő bélyeggel együtt), kérnénk Tisztelt Tagjainkat, hogy szíveskedjete a 2024. évre szóló tagdíjakat befizetni, melyet személyesen ügyfélfogadásán, vagy átutalással lehet megtenni. Érdeklődni a 06-30/3477-963 telefonszámon lehet.

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

Köszönjük Pártoló Egyesületi Tagunk nagylelkű adományát! Adományából fiataljaink nyári programjait kívánja színesíteni. Köszönjük szépen!

Köszönet mindenkinek az egyesületünkért folytatott folyamatos munkájáért!

Néhány tanács a nyári nap melege!



Süsd át alaposan az ételt!

Figyelj tehát arra, hogy ne csak a hús külseje legyen átsülve, hanem a belseje is, különösen akkor, ha a fagyasztóból veszed ki előtte!



Védd az ennyalót a melegtől!

A szabály, hogy ha valami nem sütéssel vagy főzéssel készült, annak a hűtőben a helye azonnal! Ha két órát a kinti melegben töltött az étel, akkor pedig már garantáltan menthetetlen.



Figyelj oda a tányérokra!

Figyelj tehát arra, hogy a nyers dolgokat külön tányéron tartsd, és külön evőeszközzel nyúlj hozzájuk. Már abból is baj lehet, ha ugyanazzal a villával veszed le a kész húst a grillről, amivel felraktad korábban nyersen!



Ne tartsd túl sokáig hűtőben!

A szabály, hogy két napnál tovább semmiképp sem szabad állni hagyni a salátát, ezután ugyanis már sokkal nagyobb az ételmérgezés veszélye.



Figyelj oda a szállításra!

Ha nagybevásárlásra mész, és tudod, hosszú idő múlva tudod csak a hűtőbe tenni az ételeket, érdemes hűtőtáskával utazni, hogy biztosan elkerüld a bajt!

Miskolc, 2024. július

Novák Erika elnök és Gerő Ágnes titkár