☺ ☺ ☺HÍRLEVÉL, 2020/7. ☺ ☺ ☺

ÉFOÉSZ Értelmi Fogyatékossággal Élők és Segítőik Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Érdekvédelmi Egyesülete Miskolc (ÉFOÉSZ BAZ Megyei Érdekvédelmi Egyesülete)
3526 Miskolc, Szeles u. 57, 3501 Miskolc, Pf. 428. tel: 06-30/3477-963: ügyfélfogadási időben hívható (ügyfélfogadás: hétfő: 10-12 óra, szerda: 14-16 óra, péntek: 13-15 óra)
Adószám: 184 024 831 05 OTP számlaszám: 117 340 04 - 203 488 87
e-mail: efoeszbaz@gmail.com honlap: www.ertelmifogyatekosbaz.hu

SZERETETTEL ÉS KÖNNYEN ÉRTHETŐEN KEDVES TAGTÁRSAINKNAK
♥♥♥ ♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥

Kedves Tagtársunk!

♥ Megtartottuk a közgyűlésünket.
A 2019. évi munkánkról számoltunk be.
A tagság elfogadta a beszámolót.
A honlapunkon olvasható.

♥ Július 9-én a Csanyikba
kirándultunk, sokat sétáltunk.
Megnéztük az Állatkertet is.
Sternádel tanárnő az egészséges
életmódról tartott előadást.
Egészségesen kell táplálkozni.
Sok gyümölcsöt, zöldséget kell enni,
édességet csak keveset.
A tej nagyon egészséges.
Sokat kell mozognunk.
Nem szabad cigarettázni.
kábítószerezni, alkoholt inni.
Kaptunk gyümölcsöket, kockasajtot
és még mást is. Ezek finomak és egészségesek.

♥ Július 20-án Miskolctapolcára a
Barlangfürdőbe mentünk.
Az Önálló Életviteli Centrum szervezte.
Sok élményben volt részünk.
Borosnyói Tiborné a Centrum vezetője
nagyon jó programot készített.
Fürödtünk, napoztunk és
finom ebédet ettünk. Köszönjük ÉFOÉSZ.

♥ Július 25-én Lillafüredre
kirándultunk, ahol sokat sétáltunk.

Lillafüred nagyon szép.
Láttuk a vízesést, József Attila szobrát,
a Palotaszállót, a Hámori tavat,
a Kalandparkot és sok virágot.
Sternádel tanárnő itt is beszélt
az egészséges életmódról és
sok finomságot kaptunk.
Nagyon jó volt a sok séta
az egészségünknek.

♥ Augusztus 10-én kirándulni megyünk
a bogácsi strandfürdőbe.
Autóbusszal utazunk, ezt fertőtlenítik.
Indulás: reggel 9.00 órakor az ITC Székház parkolójából.
(Miskolc, Mindszent tér 1.)
Érkezés: 17.00-18.00 óra között.
A koronavírus miatt mindenki hozzon
védőmaszkot. A szabályokat betartjuk.
Napozókrémet, sapkát, egészséges ételt,
bő folyadékot vigyünk magunkkal.

♥ Augusztus 24-én 10.00órakor
moziba megyünk, a Művészetek Házába.
Lassie hazatér című filmet nézzük meg.
Jelentkezni lehet Farkas Istvánnénál a
46/785-323-as telefonszámon

♥ Augusztus 25-én a Diósgyőri Várat és
a Tündérkertet nézzük meg.
Találkozás 10.00 órakor a vár előtti téren.

♥ Szeptember 14-én Budapesten
lesz a 29. Sérült Gyermekek Napja.
Autóbusszal utazunk. Jelentkezni
lehet Séra Tibornénál augusztus 15-ig
a 30/3477-963-as telefonszámon.

♥ Augusztus 31-g várjuk a pályázatokat
az Életem, emlékeim a 2020. évi
új koronavírus járványról címmel.

Miskolc, 2020.július

Dr. Szabó Mária
az egyesületi elnöke