



# Hírlevél

## ÉFOÉSZ Heves Megyei Közhasznú Egyesülete

2023

I. félév

### Tartalom:

- Bemutakozás
- I. féléves programjaink
- II. félévi terveink
- Hasznos linkek
- Közérdekű információk
- Kreatív tippek
- Édes ötletek

### Bemutakozás

Az ÉFOÉSZ Heves Megyei Közhasznú Szervezetét igazából talán már nem is kell bemutatni, hiszen tagjaink az évek során teljes mértékben megismerhették működésünket.

Az alábbi oldalakban szeretnénk összegezni, hogy idén mi is történt velünk ezidáig, illetve, hogy mi mindent tervezünk még az év hátralévő részében. Reméljük, hogy soron következő programjainkon, rendezvényeinken valamennyi tagunkkal újra találkozhatunk!

A kreatív tippek és édes ötletek pedig talán kicsit segítenek abban, hogy könnyebben teljenek a mindennapok.

Üdvözlettel:

Radics Istvánné  
elnök

## I. féléves programjaink:

- Pótszilveszter:  
Január 11-én az ÖÉC-ben az Önérvényesítő csoportunkkal pótszilveszteri programot tartottunk. Beszélgettünk játszottunk, tervezgettük az idei programokat, köszöntöttük az új évet. Az összejövetelt pizzával és kölyökpezsgővel zártuk. Nagyon jól éreztük magunkat.



- Farsang:  
Farsangi - Valentin napi programunkat az éveleji intézményi bezárások miatt a megszokottól eltérő módon tartottuk meg. Az ÖÉC-ben a Biosziget Rehabilitációs Lakóotthon, az ÉFOÉSZ Védőotthon és a Bélapátfalvai Bérces Otthon lakóival ünnepeltünk. Beszélgettünk a Farsang a Valentin nap történetéről, kézműves foglalkozás keretében, Mácsár Beáta (Forrás DSE) vezetésével farsangi maszkot, könyvjelzőt, képeslapot készítettünk. A foglalkozásra a belépő egy kistányér farsangi finomság volt.

- Húsvét:  
Kézműves foglalkozást tartottuk az ÖÉC-ben a Biosziget Rehabilitációs Lakóotthon, az ÉFOÉSZ Védőotthon és a Bélapátfalvai Bérces Otthon lakóival, illetve néhány család részvételével, Mácsár Beáta vezetésével. A résztvevők választhattak a tojásfestés, képeslapkészítés, színezés, ajándéktárgy készítés közül. Belépő gyanánt, minden csoport hozott valamiféle húsvéti finomságot, mi pedig tojáskrémes szendvicssel és szörppel vendégteltük meg a résztvevőket.





- Föld napja:

Az Egri Egészség és Környezetvédő Egyesület felkérésére kavicsfestést vittünk a Föld Napi rendezvényükre a Pásztorvölgyi Iskolába, mely igen nagy sikert aratott a gyerekek körében. Szinte minden osztályból részt vett egy-egy csoport a foglalkozáson. Az Önértékesítő fiatalok segítőként közreműködtek.

Másnap a Kölcsey téren folytatódott a program, ahová a környék óvodásai látogattak ki.

- Retro Disco:

A februárban elmaradt programot „Tavaszi Retro Disco” címen tartottuk meg az EKMK Bartakovics Béla Közösségi Házban április 26-án. A zene, a tánc mindig élmény, az igazi disco hangulat felülmúlhatatlan. Távozáskor a kérdés: Mikor lesz a következő?



- Május 16. - Majális

Mint minden évben, idén is megszerveztük a Mátyus tanyán a Gyereknapi Majálist, azonban az esős időjárás miatt le kellett mondanunk a programot.

- Június 1. – Add a kezed

Ismét szerveztük legnagyobb programunkat, az „Add a kezed, mert együtt kerek a világ” szemléletformáló rendezvényt. Sajnos forráshiány miatt ezt a programot is le kellett mondanunk.



- Július 3-7. – Nyaralás

Idén az intézményi lakók és családban élő tagok a Jászszentandrási Termálfürdőben nyaralhattak. A résztvevők jól érezték magukat, sokat fürödtek, kikapcsolódhat.



- Önérvényesítő foglalkozások

Egész évben, átlagosan heti rendszerességgel önérvényesítő foglalkozást tartunk az ÖÉC-ben. Különböző témákat beszélünk át. Téma volt a biztonságos internethasználat, az aktuális események, a város életében, a fiatalok aktuális problémái a mindennapjaikban.

- Workshopok

- Andornaktálya

Az andornaktályai Aranyhíd Integrált Szociális Intézmény Heves Vármegye Tiszafa Otthon és Támogatott Lakhatás Andornaktálya ellátottjai számára májustól kezdődően workshopokat tartunk. Ezek a foglalkozásokon életviteli, eszközhasználati, internetes témákat dolgozunk fel a központ által kiadott munkafüzetek szerint.

- ÖÉC

Az Önérvényesítő fiatalokkal február óta tartunk workshopokat az ÖÉC-ben, a meglévő munkafüzetek témái alapján. Egy-egy témakört a résztvevők szükségletei, igényei alapján veszünk át részletesen.

- Szalaparti EGYMI

Az iskola tanulói számára júniusban kezdtük el az életviteli workshopokat. A diákok élvezik a foglalkozásokat, és nagyon várják, hogy szeptembertől folytassuk. Az új tanévben az IKT eszközökkel, és azok biztonságos használatával fogunk foglalkozni.

## **II. féléves tervek:**

- Szeptember 9-én, a Zöldpanel egyesülettel közösen, a Nemzedékek terén megtartjuk szemléletformáló napunkat, melynek mottója: „Add a kezed, mert együtt kerek a világ”
- Szeptember 11-én, hasonlóan az eddigi évekhez, ismét ellátogathatnak tagjaink a Fővárosi Állat-és Növénykertbe.
- Szeptemberben 16-án Eger Civil Ünnepe, melynek keretében az ÉFOÉSZ is bemutatkozik.
- A Mobilitási Hét keretében az Egri Egészség- és Környezetvédő Egyesület és Forrás DSE meghívására, szeptember 19-én az egri Bringapályán várjuk az érdeklődő gyerekeket kavicsot festeni.
- Októberben ismételten tervezzük a „Győzzünk együtt” játékos sportversenyt, ahogyan azt az előző években tagjaink megszokhatták.
- TÖKJÓ Disco címmel ismét készítünk töklámpásokat, megemlékezünk a Halottak napjáról.
- Adventi kézműves foglalkozást is tervezünk, ahol szokásosan a karácsonyi ünnepekre hangolódunk.
- Decemberben ismét szeretnénk megtartani hagyományos Jótékonyági koncertünket, az előző évek sikerein felbuzdulva.

## **Hasznos linkek:**

Az ÉFOÉSZ programjairól, terveiről az alábbi linkeken tájékozódhatnak tagjaink:

- <https://efoeszeger.hu/>
- <https://www.facebook.com/efoeszeger.eger>

További hasznos információk elérhetőek az alábbi oldalakon:

- <https://efoesz.hu/>
- <https://www.facebook.com/kozpont.efoesz>
- <https://varos.eger.hu/>
- <https://ckheger.hu/hu>
- <https://ekmkeger.hu/>

## **Közérdekű információk:**

- Pacsirta utcai irodánk nyitvatartása:  
Hétfő, csütörtök: 8.00-12.00  
Kedd, szerda, péntek: 12.30-15.30
- Elérhetőségeink:  
[efoeszeger@gmail.com](mailto:efoeszeger@gmail.com)  
[efoeszeger.iroda@gmail.com](mailto:efoeszeger.iroda@gmail.com)  
30/6654325

## Kreatív tippek

### Virágpréselés

A nyári időszakban sok szép virágot találunk, amikből gyönyörű dolgokat lehet készíteni. Ehhez jól jön, ha lepréseljük őket. A virágokat rátesszük egy újságpapírra, majd egy másik újsággal lefedjük. Ezután sok nehéz könyvet teszünk rá, hogy alaposan kilapujon. Néhány nap múlva óvatosan levesszük a könyveket, és a felső újságpapírt. A préselt virágot hagyjuk kicsit száradni, majd óvatosan eltehetjük. Képeslapokhoz, könyvjelzőkhöz, mintás gyertyákhoz tudjuk felhasználni.

### Illatosító készítés:

Ilyenkor nyáron sok illatos virágot találunk a kertekben, mezőkön, parkokban sőt, sokszor akár az út szélén is. Rózsa, ibolya, akácfa virág, hársfavirág, levendula, estike... Szedjük a virágokból egy-egy csokornyit, majd hagyjuk őket a napon megszáradni. A száraz virágszirmokat kis üvegekben tegyük el. Később, néhány szirmot előveszünk, kis tálra tesszük, és élvezhetjük az illatukat. (Ha összemorzsoljuk a száraz virágszirmokat, erősebb illatuk lesz.) Felhasználhatjuk őket illatos gyertyák öntéséhez is. A hársfavirágból teát is főzhetünk.

## Édes tippek

### Nyári bólé:

Hozzávalók: víz, méz vagy cukor, gyümölcsök

Elkészítés: Egy kancsóba tegyünk egy kis vizet, és keverjük el benne a mézet vagy a cukrot. Ezek után mossunk meg, és aprítsunk fel gyümölcsöket, mindenki olyat, amelyet szeret (málnát, szamócat, áfonyát, ribizlit, görögdinnyét, citromot, narancsot, mentát...). Tegyük a gyümölcsöket a kancsóba, majd öntsük fel vízzel. Egy éjszakára tegyük hűtőbe, és másnap élvezhetjük a finom, húsító, gyümölcsös bólét.

### Házi fagyi:

Hozzávalók: méz vagy cukor, natúr joghurt, gyümölcsök, tejszín

Elkészítés: A natúr joghurtot kikeverjük a mézzel, vagy cukorral, és a tejszínnel. A gyümölcsök egyik felét felaprítjuk, és a joghurtba keverjük. A gyümölcsök másik felét összeturmixoljuk, és úgy tesszük a joghurtba. használhatunk málnát, ribizlit, barackot, citromot, ki mit szeret. Ha van jégkrém formánk, akkor abba töltjük; ha nincs, akkor kis tálakba tesszük, és egy éjszakára fagyasztóba tesszük. Másnap fogyaszthatjuk.