



# Ugebrev

Uge 32 – 2021



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>I ugen der er gået, har vi holdt Rands Fjord rundt.</p> <p>Dejligt at så mange har lyst til at være med, selvom de ikke cyklede.</p> <p>Vi var heldige med vejret, så alle cyklisterne kom rundt i tørvejr.</p> <p>Alle kunne sidde udenfor og nyde pølser og brød, samtidig med at vi kunne nyde fællesskabet.</p>
<p>Cykelture!</p> <p><i>Rands Fjord rundt</i></p>	<p><b><i>Rands Fjord Rundt</i></b></p>   <p><b><i>Grill, brød og drikkevarer er klar ved hjemkomsten.</i></b></p> <p><b><i>Meget velfortjent efter strabadserne</i></b></p>

Og så hygges  
der efter at  
grillen er  
blevet kold!



Problemet!



Løsningen!



!  
Aktivitets-  
ændring

**"spillebullen"**  
*Da vi ikke rigtig er klar endnu, udsættes opstarten af "spillebullen" som skulle være startet den 23. august 2021. Ny opstartedato bliver mandag, den 6. september 2021 kl. 10.00*

Børne  
logik!

Inde i grisen findes der kød og skinker. Og i rumpen på grisen sidder sylten og venter på at blive spist.

Claus, 6 år  
-----

En del køer er sorte. De er indvandrere.  
Pernille, 5 år  
.....

Moren hedder høne, faren hedder hane, ungerne hedder killinger og børnebørnene hedder æg.  
John, 6 år  
-----  
Høns, som går, hvor de vil, lægger finere æg, fordi de slipper for at have hønsenet rundt om hovedet.  
Jørgen, 7 år  
.....

**Sidste nyt!**  
**Gratis**  
**tilbud fra**  
**Danske**  
**Seniorer**

## **Elvis – The King of Rock 'n' Roll – med Jesper Lundgaard**

**28. august kl. 15-17.15  
i MCH Herning Kongrescenter**



Kære alle foreninger i alle jyske kredse

Vi har endnu en gratis oplevelse til jer: I kan nu være heldige at få billetter til

**Elvis – The King of Rock 'n' Roll – med Jesper  
Lundgaard**  
**28. august kl. 15-17.15 i MCH Herning  
Kongrescenter**

**Sådan får I billetterne:**

Send os jeres ønske om billetter til [kasserer@nordbosenior.dk](mailto:kasserer@nordbosenior.dk)

**OBS!!!**

**Jeres billet-ønske er først indsendt, når I har modtaget en bekræftelse på mail.**

**NB:** De som evt. allerede har købt billet til koncerten til fuld pris, vil få pengene refunderet. De vil modtage mail fra MCH/Ticketmaster herom.

Med venlig hilsen  
**Danske Seniorer**



VI HJÆLPER HINANDEN

XX

**NORDBO SENIOR** har Bjarne Dueholm som  
tovholder på dette tilbud.

**Hvis der bliver interesse for det, vil der blive arrangeret  
sankørsel til og fra Herning.**

Du kan henvende dig til kasserer Bjarne Dueholm på mail  
[kasserer@nordbosebior.dk](mailto:kasserer@nordbosebior.dk) eller sms til nr. 22608100

Tovholder har  
ordet  
"os der sparker  
dæk"



## Frokostmøde onsdag den 11. august 2021 kl. 12

"os der sparker dæk" og vi TRÆNGER til et  
frokostmøde i Nordbo Huset!!

Onsdag, den 11. august indleder vi 2. halvårs  
række af frokostmøder kl. 12.00.

Program:

kl. 12 - velkomst og sang

kl. 12.15 - SOS

kl. 13.00 - vi spiller et spil

kl. 13.30 - lun hovedret

kl. 14.30 - vi kårer vinderen af dagens spil

kl. 15.30 - dessert

Pris kr. 75 for frokosten + det løse. pris for spil kr. 10

Tilmelding til tovholder Bjarne Dueholm på mail  
[kasserer@nordbosebior.dk](mailto:kasserer@nordbosebior.dk) eller sms på nr. 22 60 81

00 senest den 9. august 2021

**Som altid - ret til ændringer forbeholdes!**

## Danske Seniorer

## Vi støtter kulturen

Danske Seniorer arrangerer en koncertrække kaldet "Vi støtter kulturen", som kommer til at foregå 10 steder i Danmark i oktober 2021. Koncerterne bliver **GRATIS**, fordi vi har fået lov til at bruge nogle af de 10 mio., vi har fået til kulturtilbud til ældre efter corona, på en koncertturne rundt i landet.

Koncerterne er med Birthe Kjær, Lisbeth Kjærulff, Preben Kristensen og Promenadeorkesteret.



### Hvor og hvornår?

Mandag den 11. oktober, kl. 14-16.30, Tivoli, København



Onsdag den 13. oktober, kl. 19-21.30, Maribo Hallen

Fredag den 15. oktober, kl. 19-21.30, Aarhus Rådhus  
**med transportmulighed**

Søndag den 17. oktober, kl. 15.30-18, Alsion, Sønderborg  
**fuldtegnet transport**

Tirsdag den 19. oktober, kl. 19-21.30, Aalborg Hallen

Onsdag den 20. oktober, kl. 14-16.30, Herning Kongrescenter  
**fuldtegnet transport**

	<p>Torsdag den 21. oktober, kl. 19-21.30, Kulturcenter Limfjord, Skive</p> <p>Fredag den 22. oktober, kl. 19-21.30, Ringsted Kongrescenter</p> <p>Lørdag den 23. oktober, kl. 14-16.30, Royal Stage, Hillerød</p> <p>Søndag den 24. oktober, kl. 14-16.30, Carl Nielsen Salen, Odense <b>fuldtegnet transport</b></p> <p>NB! Hvis du selv vil køre til de fuldtegnede koncerter, kan vi skaffe billetter</p>
<p><b>NORDBO SENIOR</b></p> <p><b>”Vi støtter kulturen”</b></p>	<p>Nordbo Senior kan skaffe <b>GRATIS</b> billetter, så længe lager haves, til alle disse koncerter, og der vil være mulighed for samtransport til de koncerter der ligger inden for en radius af ca 100 km fra Fredericia. Det vil være</p> <p>Fredag den 15. oktober, kl. 19-21.30, Aarhus Rådhus Søndag den 17. oktober, kl. 15.30-18, Alsion, Sønderborg <b>OPTAGET</b> Onsdag den 20. oktober, kl. 14-16.30, Herning Kongrescenter <b>OPTAGET</b> Søndag den 24. oktober, kl. 14-16.30, Carl Nielsen Salen, <b>OPTAGET</b></p> <p>Der bliver start fra NORDBO HUSET 2 timer før koncertstart. Pris for transport er kr. 150 pr. person.</p> <p><b>Bindende tilmelding til kasserer Bjarne Dueholm på mail <a href="mailto:kasserer@nordbo-senior.dk">kasserer@nordbo-senior.dk</a> eller sms til nr. 22608100 senest den 10. august 2021</b></p> <p>og som altid - - - <b>ret til ændringer forbeholdes</b></p>
<p>Tovholder har ordet!</p> 	<p style="text-align: center;"><b>BEVAR DIG VEL</b></p> <p>Så kom vi i gang. Vi var 21 glade gymnaster der trængte til at komme i gang. Der gik ikke lang tid før der blev sagt, åh – av – det gør ondt – knoglerne knager, og for mit eget vedkommende røg der en enkelt grim glose, fordi der var noget i den ene arm, der brokkede sig. Men alt i alt tror jeg, at vi syntes det var rart at komme i gang. Vi sluttede af med en enkelt is. Vi ses igen næste torsdag.</p> 



## Hilsen

### *Birthe og Margit*

Vores  
samarbejds-  
partner  
**SENIORPLEJE**  
giver disse  
gode råd og  
vejledning

## 5 gode råd - Har du stærke smerter fra dit haleben?



*Har du svært ved  
at sidde ned på  
grund af smerter  
omkring dit haleben?*

Rigtig mange mennesker oplever desværre daglige smerter fra deres haleben. Dette kan på sigt få store menneskelige konsekvenser og påvirke din oplevelse af livskvalitet.

Mange mennesker mærker det typisk, når de skal sidde ned, når de rejser sig og bøjer sig fremover. Enkelte mærker det også, når de går. Mange vil desuden opleve smerter i forbindelse med afføring, mærke ændring i deres balance og kropsholdning, samt stærkt ubehag ved sport eller fysisk aktivitet.

Det kan skyldes, at halebenet er placeret dybt i bækkenet, og ligger lige bag tyktarmen. Halebenet er desuden yderst vitalt i forhold til alle de små nerver og muskler, der styrer både underliv, balance og rygmuskulatur.

Årsagerne til smerter fra haleben kan være mange, men kommer ofte efter en hård graviditet, en vanskelig fødsel, spark, uheld, stillesiddende arbejde eller et fald bagover. Der kan være tale om både brud, inflammation og forskydninger. I enkelte tilfælde kan der være tale om cyster, inflammation, og hos mænd: problemer med prostata.

Både mænd og kvinder kan blive ramt af smerter fra halebenet, men

det er primært kvinder, da kvinders haleben er lidt mere fremtræden og udsat. Ved stillesiddende arbejde, vil dårlig arbejdsstilling og pres på bækken, kunne øge dine smerter, samt gøre dit haleben mere stift og strittende.

Hvis du over en længere periode har daglige smerter, anbefaler jeg som sygeplejerske, at du bliver grundigt undersøgt ved egen læge, samt får taget nogle røntgenbilleder.

Der kan være mange årsager, og der er derfor vigtigt, at du får diagnosticeret årsagen til dine smerter, så der kan lægges en handlingsplan for dig.

Symptomerne, altså smerterne, vil meget ofte aftage eller forsvinde over tid, men det kræver, at du tager dine forholdsregler og sørger for at skåne og aflaste området, så det får ro.

Alle mennesker er unikke og det samme er deres oplevelse af smerter. Derfor er disse råd blot en generalisering, og du kan have behov for en individuel rådgivning. Mine sygeplejefaglige råd til dig er følgende:

*1) Tag til egen læge for udredning af smerter samt få lavet røntgenbilleder*

*2) Tal med egen læge omkring evt. smertelindrende injektioner samt afføringsmedicin, hvis du har tendens til hård afføring eller forstoppelse.*

*3) Forhold dig fysisk mere i ro. Undgå sex, sport, løb og hop indtil der er ro omkring dit haleben.*

*4) Køb dig en god trykaflastende halebenspude, der kan hjælpe dig med at give ro og aflaste området. Når du aflaster området over en længere periode, vil dit haleben ofte "hele", samt irritation og inflammation aftage.*

*5) Find dig en dygtig Osteopat, der er uddannet til specielt problemer med knogler og haleben. De kan hjælpe dig, hvis det sidder skævt, samt afhjælpe smerter, der skyldes muskelstivhed samt forkerte siddestillinger mm.*

*Det er vigtigt, at du altid først sørger for at få foretaget røntgenbilleder, da dette kan gøre det meget lettere for en osteopat at give dig den rigtige behandling.*





Det jeg som sygeplejerske kan hjælpe med er at tilbyde dig rådgivning i hjælpemidler og trykafastende halebenspuder, der kan smertelindre og skabe ro, så dit haleben får mulighed for at hele op over tid.

### ***Se vores store udvalg af siddepuder***

***her: <https://seniorpleje.dk/collections/siddepuder>***

Vi har efterhånden et stort udvalg af siddepuder, der er designet specifikt til dig med halebens problemer. Både mere faste puder, bløde puder med et lag blødt kølende gele, samt skråpuder med støddæmpende gele.

Fælles for alle puder er, at de alle har en særlig udskæring bagtil, som sikrer, at både haleben, endetarm og iskias ikke berører puden eller det underlag, puden ligger på.

Hos Seniorpleje er vi eksperter på netop dette område, og du er altid meget velkommen til både at ringe eller skrive, hvis du har brug for individuel rådgivning omkring smertelindring samt valg af optimal siddepude eller andre trykafastende produkter.

Håber disse 5 råd kan hjælpe dig lidt og give inspiration til, hvordan du kan afhjælpe dine halebens smerter.

De bedste tanker fra Ditte Alici, Sygeplejerske og Ejer

Hjemmeside: [www.seniorpleje.dk](http://www.seniorpleje.dk) Kontaktmail:

[ditte@seniorpleje.dk](mailto:ditte@seniorpleje.dk)

Nedsat livskvalitet!



SIDSTE DAG HOS PSYKOLOGEN

COPYRIGHT : MORTEN INGEMANN

Ved du det?

***Hvis en kineser bliver syg i Danmark, skal han så indlægges på RIS-hospitalet?***

Nyt om corona dokumentation!



## Her skal du ikke mere bruge coronapas

Det nærmer sig mere og mere en normal hverdag, når du færdes i det offentlig rum og i trafikken. Se alle de steder, hvor du ikke mere skal vise coronapas.

Nu kan du droppe coronapasset, når du skal i biograf, til sport og andre store kultur-arrangementer.

Søndag 1. august faldt endnu flere af coronarestriktionerne bort, og det kommer til at betyde meget for butikker og kulturelle steder, som nu kan få flere publikummer ind og ikke skal tjekke coronapas mere.



### Slut med coronapas

Skal du i teateret, biografen eller ud at høre musik på et sted med færre end 500 tilskuere, behøver du fra 1. august ikke længere have coronapas.

Fra 1. august ophører kravet om coronapas til forlystelsesparker, akvarier og zoologiske haver også.

Det samme gælder hvis du skal ind i lokaler, hvor der er idræt, fritids- eller foreningsaktiviteter. Heller ikke hvis det er motionsevents udendørs.

I fitnesscentre skal man fortsat have coronapas, som skal kunne fremvises ved stikprøvekontrol, men man behøver ikke længere vise det ved indgangen.

Det skriver myndighederne på coronasmitte.dk

### Afstandskrav

Arealkravet i butikker bliver nu ens for alle butikker uanset størrelse, så kapaciteten sættes efter et pladskrav om 2 kvadratmeter per person, og til september bortfaldet kvm-kravene helt.

For store udendørs idrætsarrangementer med siddende publikum stiger det maksimale antal deltagere fra 5.000 til 10.000 i sektioner a 500. Det betyder eksempelvis, at landets fodboldklubber igen må fylde tribunerne på deres stadion med hjemme- såvel som udebanetilskuere.

Kirkerne kan endelig langt om længe lempe på kravene. Fremover er arealkravet på to kvadratmeter per kirkegænger, uanset om man går, står eller sidder ned.

Er du til dyrskuer, så hæves deltagerantallet fra 500 til 3.000 tilskuere ved udendørsmarkeder.

### Offentlig trafik

Begrænsningen fjernes for den offentlige transport. Det har tidligere betydet, at tog, bus og metro har haft pladsbegrænsning og betydet, at man ikke har måttet sidde direkte over for eller ved siden af hinanden. Og endelig har DSB ligeledes ophævet kravet om pladsbillet i regionaltog.



## Læst af Bjarne Dueholm

Nostalgi!

DE STUNDER MED GODE VENNER

HVOR MAN TÆNKER:  
HAVDE NOGEN HØRT OS, HAVDE DE SENDT OS DIREKTE PÅ  
DEN LUKKEDE



Tovholder har ordet!  
"os der sparker dæk"



Et barn spørger sin far:

- "Far, hvad er en alkoholiker?"

- "Kan du se de 4 træer derovre? En alkoholiker ville se 8 træer"

- "Øhm, far... Der er altså kun 2 træer..."

Ugens aktiviteter i Nordbo Senior

***Tirsdag, den 10. august kl. 10 – krolf og petanque***

***Tirsdag, den 10. august kl. 13.30 – håndarbejde***

***Onsdag, den 11. august kl. 12 – "os der sparker dæk"***

***Onsdag, den 11. august kl. 18 - cykelture***

***Torsdag, den 12. august kl. 10 – traveture***

***Torsdag, den 12. august kl. 13 – "bevar DIG vel"***

Kan der være noget om det?

***En dag fandt min Mand ud af, at det kunne være en god ide at begynde med at hjælpe lidt med de daglige pligter i huset og i et anfald af "nu skal det fandme være", bestemte han sig for at vaske sin T-shirt.***

***- Han var lige kommet ind i vaskerummet, da han råbte:***

***- Hvilket program bruger jeg på vaskemaskinen ?"***

***- Det kommer an på, hvad der står på T-shiren"***

***- SILVAN" !!!!***

***.....og så snakker folk om Blondiner***

Værd at huske!



man skal være der hvor det sker!

UDFLUGT – ”ud i det blå”



Sidste chance



## ”ud i det blå”

Tirsdag, den 17. august 2021 + onsdag, den 18. august 2021 + torsdag, den 19. august 2021 byder NORDBO SENIOR på en heldagstur med titlen:

### ”Fra Vesborg Fyr til Issehoved på Samsø”

#### Program:

Turene gennemføres med afgang fra Nordbo Huset kl. 8. Vi kører raskt mod Hou for at tage færgen til Samsø kl. 9.30. På færgen serveres formiddagskaffe med et rundstykke. Ved ankomsten til Samsø besøges den sydlige del af øen med bl.a. Onsbjerg kirke, Kolby Kirke, Vesborg fyr, Ballen havn, Brundby Stubmølle, Tranebjerg, og den nordlige del af øen med Besser, Kanhavekanalen, Langør, Nordby og Issehoved. Der vil være stop ved interessepunkter vi passerer undervejs, og vi finder et sted til at spise frokost, kl. 15.45 sejler færgen retur til Hou og der serveres eftermiddagskaffen. Forventet hjemkomst kl. 18 til Nordbo Huset. Trods det beskedne areal på kun 114 km<sup>2</sup> byder Samsø på mange fine naturoplevelser. Der er en kirke fra 1200-tallet og fyret i Vesborg fra år 1858, stubmølle fra 1600-tallet, der er vildtreservat, vikingetidsanlæg fra år 726, idylliske stråtækte bindingsværkshuse omkring gadekæret, og det gule klokketårn, ophold på nordspidsen Issehoved.

***Som altid: Ret til ændringer forbeholdes***

#### **STATUS**

Turen den 17.8.2021 endnu 4 pladser ledige

Turen den 18.8.2021 fuldttegnet

Turen den 19.8.2021 endnu 1 plads ledige

**Altså endnu 5 ledige pladser! Ska' vi ik' li' ha' dem solgt også?**

Pris kr. 650 inkl. forplejning, men excl. drikkevarer

Tilmelding til [kasserer@nordbosenior.dk](mailto:kasserer@nordbosenior.dk)  
senest den 10.8.2021

Tovholder Bjarne Dueholm

Køb og  
salg/gives væk

**Undulat til salg....**





## Typiske ferieskader: Her skal du passe særligt på.

I sommerferien ser skadestuerne især handyman-skader fra haveredskaber, strandrelaterede ulykker og ikke mindst alkoholrelaterede skader.



Når det er ferie og godt vejr, ændrer danskernes vaner sig. Vi tilbringer mere af tiden udenfor, og vi har mere fritid til praktiske og fornøjelige aktiviteter. Og det kan man også se på de danske skadestuer, hvor der dog faktisk er færre skader i sommerferien end ellers.



### Den farlige have

Men om sommeren er det generelt skader som følge af uheld med et haveredskab, som flest kommer ind med. Vi ser rigtig mange skader pådraget under handymand-opgaver, så som folk der har

fået en vinkelsliber i benet, eller som har boret eller skåret sig i fingrene. Især motoriserede haveredskaber som en hækklipper kan være farlige, hvis de løber løbsk.

### Skader på stranden

Derudover kommer der også folk ind på skadestuerne direkte fra stranden. Og her er en ny trend inden for vandsport begyndt at vise sit ansigt. Flere driver nemlig for langt ud på havet, og hvis strømmen først får fat, kan de ikke komme ind til land igen. Så går man måske i panik og falder og slår sig, eller også skal de til behandling for nedkøling, fordi de ender med at opholde sig i vandet i meget lang tid, indtil de bliver



reddet. Men det kan faktisk også ende værre i havet. Drukneulykker sker jo om sommeren, men det er heldigvis ikke noget, vi ser dagligt.



## Alkoholskader

En varm sommerdag hjælper ofte på danskernes humør, og når man skal slukke tørsten til de danske sommerfester, bliver det ofte gjort med alkohol. Man ser helt sikkert mange, som er kommet til skade, imens de er fulde til en sommerfest. Det er både faldskader men faktisk også en del skader fra slåskampe.

Man ved, at der ofte er alkohol involveret, når der eksempelvis er EM i fodbold og studenterkørsler. Derfor kaldes ekstra personale ind på dage med store begivenheder, fordi vi ved, at vi får ekstra travlt,

## Fest-skader

Fest- og alkoholrelaterede skader er ikke særskilte for sommerferien, de sker hele året rundt. Men kombinationen af sommervarme og alkohol kan være et farligt mix.

Derfor får danskerne lige et råd med på vejen om deres væskeindtag til sommerfesterne. Man får også dehydrerede folk ind om sommeren, og alkohol er jo dehydrerende i sig selv. Derfor er det en god idé at drikke noget andet også. Udover de ovenstående skadetendenser om sommeren fylder legeulykker fra trampoliner og klatrestativer især som årsag for børneskader, mens dehydrering især forårsager faldskader for ældre. Derudover skal man huske sikkerhedsudstyret, hvis man kører på mountainbike, da cykelskader også fylder en del i statistikken.



## Pas på engangsgrillen

Da engangsgrill er flytbare, ser skadestuerne forbrændinger i forbindelse med, at folk flytter på dem, før de er blevet kolde. Sørg derfor altid for, at du slukker grillen, inden du forlader den. Pas på med at røre ved et sted, hvor der har stået en tændt engangsgrill. Jorden vil nemlig være meget varm i et stykke tid efter, den er blevet fjernet.

## *Læst af Bjarne Dueholm*

Fra sygejournalen!

Vi vil fortælle moderen, at hun kan kighostevaccineres, når hun vejer 4 kg.



.....  
Da han kommer fra København, har han ingen børn.  
.....  
Da hun besvimele, rullede hendes øjne rundt i rummet.  
.....  
Huden var fugtig og tør!  
.....  
Hun er følelsesløs fra tærne og nedefter.  
.....  
Patienten bor sammen med sin mor, far og kæle-skildpadde, som p.t.  
er i dagpleje 3 gange om ugen.  
.....  
Patienten er en 79-årig enke, som ikke længere bor sammen med sin  
mand.

Tovholder har  
ordet!

”ud i det blå”



## September turen køres den 7. september 2021



**Tema: Langs kongeaen**

### **Lidt historie om kongeaen!**

**Kongeaen dannede i århundrede grænse mellem kongeriget Danmark og hertugdømmet Slesvig. Der skulle betales told ved grænsen . og det gjaldt også de titusindevis af stude, der blev drevet ad Hærvejen til Slesvig og Holsted,**

I dag slynger Kongeaen sig roligt gennem den brede ådal, og det har den gjort siden sidste istid. Samtidig har åen også haft rollen som grænse i vigtige perioder i Danmarkshistorien, så den i dag så fredelige fremtoning har dramatik med i bagagen.

Kongeaen dannede i hertugtiden grænse mellem hertugdømmet Slesvig og det danske kongerige, og var frem til 1850 toldgrænse mellem kongeriget Danmark og hertugdømmet Slesvig. Det var især okser, der skulle sælges sydpå. Efter danskernes tabte slag ved Dybbøl i 1864 blev hertugdømmet Slesvig indlemmet i

det preussiske Kejserrige, som senere blev til det Tyskland. I denne periode fungerede Kongeåen som landegrænse. Den nordlige del af hertugdømmet Slesvig, som vi i dag kender som Sønderjylland, valgte ved en folkeafstemning i 1920 at blive en del af Danmark. I perioden frem til 1850 fungerede Kongeåen som toldgrænse mellem kongeriget Danmark og hertugdømmet Slesvig.

#### Kongeåens udspring

Kongeåen dannes af mange små tilløb fra et forholdsvist stort område mellem Vejen og Vamdrup. I Gamst Søenge kan man faktisk se et af de utallige kildevæld, der fører vand til åen. Kongeåen løber ud i Vadehavet ved Gredstedbro og er ca. 60 km lang. Åen har sit oprindelige forløb, og er ikke som andre åer fået sit løb reguleret. Kongeåen og Kongeådalen er fredet.

#### Navnet Kongeåen

Selve navnet Kongeåen blev først taget i brug omkring 1700. Tidligere blev den kaldt for Skodborg Å, eller på den helt gamle stavemåde: Skotborg Å. Ordet "skot" betød i gamle dage "skat", så der er i dag ingen i tvivl om at toldindtægterne ved den gamle grænse har været særdeles interessante i lange perioder.

I de gamle sagaer anvendes den helt korte form: Åen. Det tyder på, at åen har været ret kendt i oldtiden. Vi genfinder det i dag i udtrykket: Sønden for Åen.

### ***Lidt om vores tur den 7. september 2021***

Vi starter fra Nordbo Huset kl. 9.00 og sætter kursen mod Knag Mølle, hvor vi tager et lille stop for at kikke lidt på møllen fra 1780.

Næste stop bliver ved Skodborghus mindstenen som står hvor der i fortiden var et kongeligt jagtslot og før det en fæstning. Vi fortsætter forbi Askov Højskole, Skibelund Krat, herregården Sønderskov og videre mod Åtte Bjerge. Vi besøger også Tirslundstenen som fik et kæmpe hak, da den lokale sognepræst forsøgte at sprænge den i stykker i 1792. endelig skal vi finde tid til vores eftermiddagskaffe med lagkage inden vi vender snuden hjemad igen mod Nordbo Huset, hvor vi forventer at ankomme omkring kl. 18



***Har du fået lyst til at køre med os, bedes du tilmelde dig til Bjarne Dueholm på mail [kasserer@nordbosenior.dk](mailto:kasserer@nordbosenior.dk) eller sms til nr. 22608100***

***Pris kr. 550 all inkl., dog ikke drikkevarer.***

***STATUS: endnu 2 ledige pladser***

***SOM ALTID: RET TIL ÆNDRINGER FORBEHOLDSES!!***

Ingen er perfekt!



Det kan jo ske!

Hvem havde glemmt sin kone efter grillfesten i onsdags?

PS!  
Hun er afhentet!



Hvis du har en oplevelse, informationer eller andet, du vil dele med alle de andre medlemmer af NORDBO SENIOR, kan du sende det til [kasserer@nordbo-senior.dk](mailto:kasserer@nordbo-senior.dk), så kan det komme med i det næste ugebrev.

***Tovholder Bjarne Dueholm***



***Vigtige telefonnumre:***

Alarmcentralen 112

Politiet 114

Lægevagten 70 11 07 07

***Fredericia Krone Apotek:***

telefon 75923800 – mail: [axeltorv@apoteket.dk](mailto:axeltorv@apoteket.dk)

Udbringning privat kun kr. 25,- ring 75 92 38 00



v/Føtex City

åben mandag – fredag kl. 8 – 19

Lørdag kl. 8 - 18

***Vagt apotek*** – søndag og helligdage kl. 10-13

***Nymarksvej ved Brugsen***

	<p>Åben mandag – fredag kl. 9.30 – 18.00  Lørdag kl. 9 – 14  <b>Sundhedshuset</b>  Åben mandag – fredag kl. 8 – 16.30  Lørdag kl. 9 - 13  Danske Seniorer 35 37 24 22  Formand for Nordbo Senior 20 84 71 39  Tovholder Margit Jørgensen 25 34 76 72  Tovholder Birthe Hansen 61 68 80 17  Tovholder Bent Iversen 75 92 84 79  Tovholder Bjarne Dueholm 22 60 81 00  Tovholder Benny Lauridsen 51 32 61 25</p>
<p>Hjemmesiden  NordboSenior.dk</p>	<p>Du kan finde alle tidligere ugebrev på vores hjemmeside nordboSenior.dk eller <a href="#">KLIK HER</a>  <b>Skrevet af Bjarne Dueholm</b></p>
	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside <a href="http://nordboSenior.dk">nordboSenior.dk</a>  <b>Skrevet af Bjarne Dueholm</b></p>
	<p>Hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbrev fra Nordbo Senior kan du framelde dig ved at give besked på mail til  <a href="mailto:kasserer@nordboSenior.dk">kasserer@nordboSenior.dk</a></p>



**Så er jeg klar efter OL!**

***Mvh Nordbohuset***