



Ugebrev

Uge 36 – 2021



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Så er kulturlivet også kommet i gang. Der har været festuger og masser af koncerter. Festivaler er opstået i mindre udgaver osv.</p> <p>Vi kan atter komme i biografen og inden længe er det også muligt at gå i teateret.</p> <p>Der er forskellige arrangementer som samler mange mennesker, f.eks. øl festivalen her i byen.</p> <p>Dejligt at se folk glade for at samles igen.</p>
<p>Go' søndag!</p>	 <p>GODMORGEN SØNDAG <i>MadeByAlicesDesign/BirgitMShaaring</i></p> <p>DET ER STILLE TID... DET ER SØNDAG MORGEN HÅBER DU HAR SOVET GODT KNUS TIL DIG</p>

NYHED fra
Kreds
Trekanten



VI HJÆLPER HINANDEN

Danske Seniorer Kreds Trekanten

Medlemsmøde

Mandag den 8. november 2021 kl. 13.30
i Parkhallen, Fynsvej 49, 6000 Kolding



Danske Seniorers direktør Katrine Lester giver et oplæg med emnet:

”Danske Seniorer efter kongres og hvad så”

Kaffebord og derefter



Helge Bamse Madsen synger alle de kendte Flemming Bamse Jørgensen melodier, som man altid bliver i godt humør af.

Pris for kaffebord 80 kr.

Tilmelding til
Kredsformand Bent Ginnerskov Jensen, mail: bentkoldingstofanet.dk, senest den 1. november

Hilsen
Bent Ginnerskov Jensen
Kredsformand – Danske Seniorer

NORDBO
SENIOR
bustransport til
arrangementet

Ønsker du transport fra Nordbo Huset til Parkhallen i Kolding, kan du tilmelde dig på mail til kasserer@nordbosenior.dk eller SMS til nr. 22608100

Afgang fra Nordbo Huset kl. 12.30

Hjemkomst til Nordbo Huset kl. 17.30

Som altid! Ret til ændringer forbeholdes.



Reserver
datoen
allerede nu



MUSIK HAR ALTID HAFT EN MEGET STOR PLADS I HELGE STOLBERG MADSENS HJERTE. DEN STORE GLÆDE VED MUSIK MÆRKES TYDELIGT, NÅR HAN SPILLER, OG DET SMITTER. MEN GLÆDEN GÅR BEGGE VEJE - FOR PUBLIKUMS GLÆDE VED AT HØRE HAM SPILLE, ER DET, DER GIVER LYSTEN TIL AT REJSE PÅ KRYDS OG TVÆRS I LANDET FOR AT SPILLE.

Helge Stolberg Madsen, der driver Egtved Camping, rejser land og rige rundt for at spille musik. Det vækker glæde hos publikum - men ikke mindst også hos Helge selv.

I en lille båd, der gynger - sidder jeg og synger - synger om de ting, der gi'r livet værdi...

Flemming "Bamse" Jørgensen kunne noget med at skabe iørefaldende melodier og fængende tekster.

Helge Stolberg Madsen, der ejer Egtved Camping sammen med hustruen Lene, holder meget af Bamses sange og er også forsanger i Bamse-kopibandet "BamseMadsen Band".

Jeg kan godt i en uge have både et spillejob på Frederiksberg en dag, næste dag i Nordjylland, og så på Lolland dagen efter igen. Jeg har godt nok kørt mange kilometer efterhånden, siger han med et grin.

Men han gør det gerne. For han nyder at komme ud og spille.

Fantastisk at mærke glæden

Det er så fantastisk at se, hvordan musikken får folk til stille og roligt at tøjle op og efterhånden vugge og synge med, fortæller Helge Stolberg Madsen, der ofte oplever, at nogle af publikummerne til sidst ender med at danse rundt.

Og det er lige netop dén slags oplevelser, der driver hans lyst, og det er dén slags, der gør, at han gerne kører land og rige rundt, selvom

han også har meget at se til med at drive campingpladsen ved Egtved sammen med sin kone.

Men også på Egtved Camping kan Helge Stolberg Madsen opleves flere gange - ikke mindst ved flere af de faste lørdagskoncerter på pladsen, der finder sted sommeren over. Her plejer 400-500 mennesker at tage plads foran scenen for at nyde tonerne af blandt andet en masse gode Bamse-sange.

For Bamse-sange passer bare godt til campingfatteren med det musikalske hjerte.

- Mange har fortalt mig, at jeg synger som Bamse, og nogle mener også, jeg ligner ham. Altså, hvor mange vink med en vognstang skal man have, kommenterer han selv i omtaler af sine koncerter.

Danske Seniorer, Kreds Trekanten, har koncert med Helge Bamse Madsen mandag den 8. november 2021 i Parkhallen, Fynsvej 49, 6000 Kolding.

Kl. 13.30 Indlæg ved direktør for Danske Seniorer Katrine Lester

Kl. 14.30 kaffebord

Kl. 15.00 koncert med Helge Bamse Madsen

Pris for hele eftermiddagen 80 kr.

Alle medlemmer af Danske Seniorer er velkommen.

Tilmelding til:

Bent Ginnerskov Jensen

Formand

Kreds Trekanten

Danske Seniorer

Senest den 1. november 2021

På mail bentkolding@stofanet.dk



"SPILLEBULEN"
Åbner igen den
6.9.2021 kl. 10

*Så åbner spillebuleen igen dørene på mandag kl. 10.00.
Er du til spil mødes vi og finder ud af hvilke spil vi har til rådighed og
der er lyst til at spille.*



Er du til spil, spænding og
socialt samvær?
er Nordbo Seniors
"spillebule" måske et selskab
til dig!

**Vi mødes mandage kl.
10 i lige uger.**

Vi spiller:
Brætspil
Kort
Terninger

Du skal medbringe:
Godt humør
Spillelyst
Lidt småpenge

Husk: Tab og vind med samme sind!

Tovholdere er Ane, Margit og Bjarne

Bodega logik



Børnelogik!

En mormor er en kvinde med godbidder i lommerne.

Hanne, 6 år

.....

Der findes mange slags hud. Forhuden er for eksempel den hud som man har foran, mens bag huden er den hud, man har på bagdelen.

Emil, 7 år

Gåde ...!



Hvad får man hvis man krydser en blondine med en cykelrytter??



- En Rittersport med store nødder ...!

Søforklaringer!
Hvis man kommer for sent.

- S-toget punkterede.
- Vækkeuret ringede for lavt.
- Jeg gled i tandpastaen.

Tovholder har ordet!





"det bliver helt vildt!"

Onsdag, den 6. oktober kl. 12.00

**mødes mandeklubben
#os der sparker dæk"
til jagtmiddag i**

NORDBO HUSET.

<p>"os der sparker dæk"</p> 	<p><i>Middagen indledes med jagtfanfarer af erfarne jægere, hvorefter vi går til bords og en traditionel jagtmiddag, tilberedt af en erfaren kok, venter på vores gæster.</i></p> <p><i>Bindende tilmelding til tovholder på mail kasserer@nordboenior.dk eller sms til nr. 22608100 senest den 29. september 2021.</i></p> <p><i>Pris kr. 200 all inkl.</i></p>
<p>Fra patient journalerne</p>	<p>Smertene i ryggen viser sig, når patienten ligger udstrakt med begge ben på ryggen.</p> <p>.....</p> <p>Patienten er gravid i 19. måned.</p> <p>.....</p> <p>Patienten synes, at højre storetå hænger noget nedad sammenlignet med de andre fingre.</p>
<p>Ugens aktiviteter i Nordbo Senior</p>	<p>Mandag, den 6. september kl. 10 – "spillebullen"</p> <p>Tirsdag, den 7. september kl. 9 – "ud i det blå" – "Langs Kongeåen"</p> <p>Tirsdag, den 7. september kl. 10 – krolf og petanque</p> <p>Tirsdag, den 7. september kl. 13.30 – håndarbejde</p> <p>Tirsdag, den 7. september kl. 16 – uddeling af ildsjælprisen – Axeltorv</p> <p>Onsdag, den 8. september kl. 18 - cykelture</p> <p>Torsdag, den 9. september kl. 10 – traveture</p> <p>Torsdag, den 9. september kl. 13 – "bevar DIG vel"</p> <p>Søndag, den 12. september – Ugebrev for uge 37</p>
<p>Frivilligcenter Fredericia</p> 	<p>Frivillighed og Fællesskaber på Axeltorv</p> <p>Tirsdag den 7. september, kl. 16.00-19.00 vil der, i forbindelse med Kommunens tiltag "Frivillighed og Fællesskaber", være en event på Axeltorv, hvor der vil være mulighed for at få en snak med frivillige i de mange forskellige frivillige foreninger og tilbud, der er repræsenteret.</p> <p>Alle byens borgere er velkomne.</p> <p>Kom og bliv inspireret af de mange boder, og se, om der er et tilbud, du kan gøre brug af. Der vil være gratis kaffe og lidt til børnene. Desuden vil</p>

årets "Ildsjælspris" 2021 blive overrakt til en forening / gruppe / organisation, der har ydet en særlig indsats.

Indstilling til Årets Ildsjælspris 2021

En lille påmindelse om, at det endnu en gang er tid til at indstille frivillige sociale foreninger/grupper eller sygdomsorganisationer til årets ildsjælspris. Ildsjælsprisen er en anerkendelse af og en opmuntring til den lokale frivillige sociale indsats, og gives til en frivillig forening/gruppe/organisation, der har ydet en særlig indsats.

Hvem kan opnå at få Ildsjælsskulpturen?

Alle lokale frivillige sociale foreninger/hjælpeorganisationer/grupper samt lokale sygdomsorganisationer. Enkeltpersoner kan ikke indstilles.

Hvem kan komme med forslag om indstilling til den lokale pris?

Borgerne i Fredericia Kommune. Alle lokale frivillige sociale foreninger og grupper, samt lokale sygdomsorganisationer. Prisuddelingen Ildsjælsskulpturen overrækkes tirsdag den 7. september 2021 på Axeltorv i forbindelse afholdelse af '7000 Fællesskaber'.

Indstillinger sendes til Frivilligcenter Fredericia senest fredag den 3. september 2021, kl. 12.00. Forslag begrundes og sendes skriftligt eller pr. e-mail til Frivilligcenterets bestyrelsesformand Tove Schmidt, Frivilligcenter Fredericia, Vendersgade 63, 7000 Fredericia, e-mail: toschmidt@profibermail.dk.

PS!

NORDBO SENIOR har en stand på denne event. Du er meget velkommen til at kikke forbi, og hilse på.

Kviksak ... !



Da den kvikke dreng havde første skoledag, udså han sig den sødeste af pigerne, tog hende i hånden og gik op til læreren og sagde:

God dag, jeg vil gerne have et bord til to ved vinduet ...

Sovs er flydende kærlighed.

Mit gode humør er sponsoreret af sovs.

Du skal ikke græde over spildt mælk
- det var straks værre hvis det var sovs.

Min livret
er sovs.

Sovs er altid
en god idé.

Sovs burde være fundamentet i madpyramiden.

Hakuna ma'mersovs
- det betyder,
tag det roligt,
der er mere sovs.

Roser er røde,
viol er blå,
mangler der sovs,
går det hele i stå.

Livet er smukt, når bare der er sovs.



Videnskab!

Fortæl mig, hvad du spiser, og jeg skal fortælle dig, hvad du kommer til at veje ... !

Lidt om din økonomi!

Få overblik: Alle tillæg og tilskud du kan søge som pensionist.



Kender du alle de tillæg, du kan søge som pensionist?

Boligyldelse

Som folkepensionist kan du søge boligydelse som lejer, ejer og til andelsbolig.

Helbredstillæg

Folkepensionister kan søge helbredstillæg til udgifter i forbindelse med medicin og behandlinger.

Du kan også søge udvidet helbredstillæg til tandproteser, udvidet tandbehandling, briller og fodbehandling med henvisning fra lægen.

Legater og fonde

Legatbogen har lavet en særlige oversigt over fonde og legater, som du kan søge som senior. Der er hele 156 muligheder på listen.

Nedsat licens

Søg om nedsat medielicens, så du kun skal betale 309,50 kroner i licens i stedet for den fulde beløb på 619 kroner i 2021.

Har du en personlig tillægsprocent på 100, kan du også få mediecheck.

Tilskud til hjælpemidler

Kommunen kan bevilge tilskud til hjælpemidler. Det kan for eksempel være en rollator, en kørestol, et gangstativ eller et forhøjet toiletsæde. Det kan også være kropsbårne hjælpemidler som brokbind, støttekorset og paryk.

Pensionstillæg

Du kan søge om pensionstillæg som supplement til din folkepension. Beløbet afhænger af, om du har anden indtægt og om du er enlig, gift eller samboende.

Personligt tillæg

Du kan søge din kommune om personligt tillæg til enkeltudgifter som: flytning, egenbetaling af briller, diætkost, højskoleophold m.m.

Varmetillæg

Varmetillæg kan ydes til pensionister uanset opvarmningsform, og uanset om du bor i leje-, andels- eller ejerbolig.

Ældrecheck

Ældrechecken er et engangsbeløb, som én gang om året udbetales til økonomisk svagt stillede folkepensionister med lav indkomst og lille formue.

Du kan læse meget mere om de forskellige tilskud i håndbogen ”Den Lille Gule” fra Danske Seniorer.

Læst af Bjarne Dueholm

Skilt på
nyåbnet
restaurant

Tag noget lækkert med hjem!

.... P.S. Gælder ikke servitricen!

Vigtig Viden

Det gule sundhedskort dækker IKKE i Europa. Du skal have det blå kort med, som sørger for, at du er dækket svarende til befolkningen i det land du besøger.



Det blå kort dækker IKKE hjemtransport.

Tjek, om du har en rejseforsikring.

Rejser du med dit arbejde, skal du have en særlig erhvervsrejseforsikring.



Læst af Bjarne Dueholm

Endelig ... !

Lille Per og bedstefar gik tur. Bedstefar blev træt, så de satte sig på en bænk, hvor bedstefar stillede træskoene ved siden af.

- Vi skal have ny bil, sagde Lille Per.
- Nå da, sagde bedstefar, det bliver da rart.
- Ja, mor har altid sagt, at den dag, bedstefar stiller træskoene, skal vi have ny bil ...

Vigtig viden



Stop med at rede seng om morgenen

Når du reder sengen lige efter, du er stået op, holder du på fugten i sengen, og det giver gode forhold for husstøvmider. Se her hvad du skal gøre, når du står op om morgenen.

Er du opdraget med at forlade dit hjem om morgenen med en nydelig og pænt redt seng, så drop det. Det giver nemlig husstøvmider ekstra gode betingelser.

Derfor skal du ikke rede seng om morgenen

Når du reder sengen lige efter, du er stået op, holder du på fugten i sengen, og det giver gode forhold for husstøvmider.

Husstøvmider trives bedst ved en relativ luftfugtighed på 55-75 procent og en temperatur på 17-32 grader. Din seng er derfor en perfekt opholdsplads for husstøvmider.

I sig selv er husstøvmider fuldstændig harmløse. Imidlertid er eller bliver nogle mennesker allergiske over for visse enzymer i husstøvmidernes ekskrementer eller over for dele af døde husstøvmider.

Så meget sveder vi om natten

Vi opholder os i gennemsnit 7-8 timer i soveværelset hvert eneste døgn, og det skaber store mængder fugtig luft.

Et menneske sveder omkring 2 dl vand hver nat, så det er vigtigere, at din seng bliver tørret, end at den bliver redt, inden du igen kryber til køjs om aftenen.

Gør sådan, når du står ud af sengen om morgenen

Børst lagnet med hånden.

Ryst dyne og pude. Ryst dem gerne ud af det åbne vindue, og lad dem gerne hænge og tørre i den friske luft, hvis du har tid. Når dynen luftes, tørrer den hurtigere, så husstøvmider ikke kan leve der.

Læg dynen i fodenden. Læg dynen i fodenden med undersiden op, så dynen kan tørre helt.

Luft ud med gennemtræk i 3-5 minutter i soveværelset. Gør det igen, lige før du skal sove om aftenen.

Læst af Bjarne Dueholm

Hjemmebageri !



Livet er fedt!

Udflugt "ud i det blå"

Jeg har lige 2 pladser ledig endnu i bussen til på tirsdag, den 7. september kl. 9.00, hvis du er frisk og tager en hurtig beslutning. Turens tema er "langs Kongeåen" og koster kr. 550 inkl. kørsel, frokost og kaffe og lagkage.

Tilmelding straks til tovholder Bjarne Dueholm på telefon 22608100.

Vigtig Viden om



🚧 ASFALT PÅ EGESKOVVEJ 🚧

Asfalttromlen triller forbi Egeskovvej. Det sker i to etaper:

● Etape 1: Fra Randalsvej til Nordre Ringvej. Vejen spærres ad to omgange. Den 1. og 2. september pga. fræsning og igen den 7. – 10. september om natten (18.00-06.00), hvor vi lægger asfalt på.

● Etape 2: Fra rundkørslen Egeskovvej/Vestre Ringvej til Nordre Ringvej. Vejen spærres ad to omgange. Den 3. september pga. fræsning og igen den 5. og 6. september om natten (18.00-06.00), hvor vi lægger asfalt på.

Hold godt øje med skiltningen så skal du nok komme godt videre. I hele perioden kan du stadig gå og liste forbi med din cykel på strækningen. Busser vil blive påvirket af arbejdet så hold godt øje med sydtrafik.dk. Som en lille bonusinfo kan vi fortælle, at vi har godt nyt til alle cyklisterne i området. I uge 37 sender vi asfalttromlen forbi cykelstien på Vestre Ringvej 😊👍

Læst af Bjarne Dueholm

En glad aften
i byen med
NORDBO
SENIOR



NORDBO SENIOR arrangerer en glad aften på Fredericia Musicalteater

torsdag, den 9. december 2021 kl. 19.30

hvor vores dygtige musicalskuespillere synger julen ind for fuld udblæsning.



Fredericia Musicalteater byder indenfor til Danmarks hyggeligste og mest velklingende julekoncert. Et hold af Fredericias dygtigste sangere vil igen synge julen ind i den lille sal i Prinsessegade, som vil være pyntet som den skønneste julestue. Kom og hør et udsnit af julens allerbedste sange, når de bliver sunget af byens bedste stemmer.

Medvirkende: Lars Mølsted, Bjørg Gamst, Katrine Skovbo Jespersen & Mads Æbelø Nielsen.

Spilletid: ca. 2 timer inkl. pause

Det er lykkedes af få et antal billetter på hånden til denne forestilling, og bindende tilmelding skal ske på mail til kasserer@nordbosenior.dk eller sms til nr. 22608100 senest mandag den 27. september 2021.

Prisen for billetten er kr. 285,00

Der er mulighed for tilkøb af:

Du kan tilkøbe transport til og fra Fredericia Musicalteater for kr. 75

Spisning før forestillingen på nærliggende restaurant for kr. 240

Øl, vand eller vin i pausen kr. 60

Yderligere oplysning kan fås ved henvendelse til Bjarne Dueholm telefon 22608100

Som altid! Ret til ændringer forbeholdes

NYHED I DET
NYE ÅR 2022

2
0
2
2

***Festlig start på
det nye år 2022
med et brag af en
koncert i Esbjerg***



Nytårskoncert i Musikhuset i Esbjerg

12. januar 2022 - kl. 15-17.30

afgang fra NORDBO HUSET kl. 13.00 pris kr. 450 pr. person for billet og transport.

Bindende tilmelding til Bjarne Dueholm på mail kasserer@nordbosenior.dk eller sms til nr. 22608100

senest den 25. oktober 2021

Vigtig viden

Sådan holder du en åben flaske rødvin frisk

Drikker du rødvin med skruelåg, så hæld vinen på patentflaske og sæt den i køleskabet, indtil du skal bruge resten.



Hvis man skal følge Sundhedsstyrelsen råd om rødvin, så kan der tit blive en halvfuld flaske rødvin tilbage, når middagen er spist.

Men hvordan opbevarer man sådan en halvfuld flaske, så den smager bedst muligt dagen efter eller to dage efter?

Rødvinens store fjende er ilt!

Jo mere vinen er udsat for ilt, jo mere flad bliver smagen. Du kan stadig drikke vinen. Den er ikke sundhedsfarlig, men den kan ende med at smage rigtig skidt. Nogen beskriver smagen som en rigtig dårlig sherry eller som eddike.

Det er ilten, der trigger

“Det er ilt, der trigger den kemiske reaktion i vinen. Jo nyere vin, jo mindre kemisk reaktion. Jo ældre og bedre kvalitetsvin, jo hurtigere reaktion. Ja, helt ned til en time eller to”.

En åbnet ung flaske rødvin kan holde sig i to til fire dage, mens hvidvin og rosévin kan holde sig op til et par uger.

Her er nogle råd til hvordan du holder den bedste smag i din rødvin.

1. Sæt proppen i flasken lige så snart du har hældt op glasset. Også selv om du skal skænke op igen senere i måltidet.
2. Sæt altid korkproppen ned i flasken, som den sad da du tog den op. Ellers bliver vinen udsat for det støv og affald, som du måske ikke kan se med det blotte øje, men som findes på proppens top.
3. Sæt den halvfulde flaske rødvin inde i dit normale køleskab stående op. Det mindsker den vinoverflade, der iltes inde i flasken og vinen opbevares mørkt.
4. Kulden vil holde vinen frisk længere. Tag flasken ud 30-45 minutter og lad den få stuetemperatur, før du serverer den igen.
5. Du behøver ikke vente på at vinen få stuetemperatur, før du sætte den frem. Tit er der ekstra varmt i et køkken eller om sommeren. Derfor bliver vinen alt for varm, hvis du lader den stå i køkkenet i god tid før du serverer den.
6. Har du en vinflaske med skruelåg, kan du hælde din vin-rest over på en patentflaske og stille den i køleskabet. Det hindrer iltningen endnu bedre.
7. Hvis du har lyst til at investere i den måske bedre – og noget dyrere! – løsning til at holde vinen bedst, findes der et system, der hedder Coravin med gaspatroner. Der trækkes korkproppen slet ikke ud af flasken.

Læst af Bjarne Dueholm

Thø thø thø

**Jeg hader stavfejl.
Et fejlplaceret
bogstav og hele sætningen
er urineret!**



www.Humorbomben.dk

Last Prom
Esbjerg



For 10. gang indbyder Danske Seniorer til koncert med underholdning i absolut topklasse den 5. oktober 2021 kl. 15.00. Inden koncerten er der smørrebrødscafé. Afgang fra Nordbo Buset kl. 10 forventet hjemkomst kl. 19.00.

Danske Seniorer er igen klar med en forrygende koncert i Musikhuset Esbjerg.

I år bliver underholdningen leveret af Susanne Elmark, solist ved de største operahuse i verden, Gert Henning-Jensen, solist ved Det Kgl. Teater, og Michael Carøe, en af Danmarks allerstørste entertainere.

Promenadeorkesteret binder koncerten sammen musikalsk.

Shantykoeret Capstan indleder eftermiddagen med en håndfuld af deres mest populære numre.

Smørrebrødsbuffet

Inden koncerten har du mulighed for at sætte dig til bords i Musikhuset Esbjergs smukke, lyse foyer og nyde en lækker smørrebrødsbuffet.

Smørrebrødet tilberedes af Musikhuset Esbjergs egen restaurant, Kunsten, med køkkenchef Jacob Møller Justesen i front.

Det praktiske

Arrangør: Danske Seniorer



Foto: Fotografering/videoptagelse kan være generende for andre og er derfor ikke tilladt



Døråbning: Dørene til salen åbnes 30 minutter før showstart

NORDBO SENIOR arrangerer transport til koncerten med spising inden til en pris af kr. 600 til kr. 700 pr. person efter antal tilmeldinger.

Bindende tilmelding til Bjarne Dueholm på mail kasserer@nordbosenior.dk eller sms til nr. 22608100

Senest den 17. september 2021

<p>Lidt at tænke over!</p>	<p>Mange dyr har sikkert brug for briller – men ingen ved det. Tænk hvis hunde kun kommer tilbage med bolden, fordi den tror at vi elsker at kaste den? Hvis du river hul i et net, er der faktisk færre huller, end der var før. Hvis gift bliver for gammelt – er det så mere eller mindre giftigt end før? Medmindre du er kendt, er Twitter som at tale med sig selv, i et propfyldt rum.</p>
<p>Sangeren Johnny Madsen har ikke levet forgæves...</p>	<p>Nogle af livets store spørgsmål: Hvor kommer vi fra, hvor skal vi hen og hvor skal vi stille de tomme flasker? — Vi legede aldrig gemmeleg da vi var børn. Der var aldrig nogen der gad at lede efter os. — Min familie er så fattig, at vi slog min fars begravelse sammen med min 50-års fødselsdag. — I bandet drikker vi kun tre genstande om dagen: To guldbjere og en flaske portvin. —</p>
	<p>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@nordbosenior.dk, så kan det komme med i det næste ugebrev.</p> <p><i>Tovholder Bjarne Dueholm</i></p>
	<p><i>Vigtige telefonnumre:</i> Alarmcentralen 112 Politiet 114 Lægevagten 70 11 07 07 <i>Fredericia Krone Apotek:</i> telefon 75923800 – mail: 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 <i>Vagt apotek</i> – søndag og helligdage kl. 10-13 <i>Nymarksvej ved Brugsen</i> Åben mandag – fredag kl. 9.30 – 18.00 Lørdag kl. 9 – 14 <i>Sundhedshuset</i> Åben mandag – fredag kl. 8 – 16.30</p>

	<p>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 KLIK HER Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside nordboSenior.dk Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
	<p>Hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbrev fra Nordbo Senior kan du framelde dig ved at give besked på mail til <u>kasserer@nordboSenior.dk</u></p>



Vi er alle krummer i livets store kagedåse. Undtagen mig; jeg er en lille lækker chokolademarengs!

Mvh Nordbohuset