



Ugebrev

Uge 37 – 2021



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	 <p>Tirsdag havde vi en stand på Axel Torv i forbindelse med Frivillighedscenteret havde lavet en torvedag. Samtidig skulle ildsjæleprisen uddeles og da vi 2018 fik denne pris burde vi selvfølgelig være repræsenteret. Det blev veteranerne som fik prisen. Der kom ikke forfærdelig mange interesserede, men vi fik dog lejlighed til at tale med kolleger og få gode ideer. Det er jo altid rart.</p>
<p>Din søndagshilsen fra NORDBO SENIOR</p>	

Hva' mener du?



Tovholder har ordet!



Sidste cykeltur i denne sæson!

Onsdag, den 15. september 2021 kl. 18.00 arrangeres den sidste cykeltur inden efteråret sætter ind.

Tovholder Bent Iversen



Tovholder har ordet!



Travetur!

Efterårets gåtur fra Trelde Næs til Nordbo Huset, er planlagt til torsdag, den 14. oktober 2021. Der tages forbehold til at vejret holder!

Tovholder Bent Iversen



Ved du det?

Der er kommet en light udgave af Thousand Island dressingen!

.... Den hedder 500 Island!

Tovholder har ordet!



Vigtig viden for medlemmer af "os der sparker dæk"

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.**



Tirsdags-
klubben

Da alle Corona restriktioner nu er stoppet, vil jeg gøre opmærksom på, at det er tid til at melde sig til de kommende aktiviteter i "Tirsdagsklubben" (hvis du vil med) da der er ved at være "fuld hus" på busturene.



Der er tale om den traditionelle teatertur til Aarhus, som finder sted **søndag d. 7 november**, hvor vi skal more os med "**Charlys Tante**".

Så er der **årets julefrokost d. 7. dec.** som er gratis, men af hensyn til det Corona tilskud vi har fået, skal vi indberette deltagerne med fødselsdag dd-mm-år.

Og sidst men ikke mindst er der, **Årets juletur d. 14. dec.** til Tønder, med eller uden julefrokost.

Arrangementerne er annonceret på hjemmesiden og på opslagstavlen i Nordbo.

Betalingen for arrangementerne sker ved indbetaling på **konto 5352 0337038**, når tilmeldingen er bekræftet.

Tilmelding og yderligere oplysninger (bestilling af program) om "Tirsdagsklubben´s" arrangementer og ture kan ske/fåes på mail. benny.lauridsen@mail.dk eller tlf. 51 32 61 25 **mellem kl. 18 – 20.**

Tirsdagsklubbens foredrag, starter først d. **12. oktober**, p.g.a. busturen til "Last Prom" i Esbjerg d. 5. okt.

Venlig hilsen *Benny*

Gode råd!



Piskefløde kan fryses

Holder du af at købe tilbudsvare, eller har du generelt svært ved at bruge en karton piskefløde op, er der ingen grund til at fortvivle: Piskefløde kan fryses ned og bruges til langt det meste, når det igen tøses op. Dog kan fløden skille efter at have været frosset, og derfor kan

optøet fløde ikke bruges til flødeskum.

Brug også isterningeposer

Bruger du piskefløde i små mængder i sovsen, kan det fryses ned i isterningeposer eller -bakker. Og ellers hælder du blot fløden i en frysepose i en passende størrelse og lægger den på frost. Nemt.

Læst af Bjarne Dueholm

"ud i det *blå*"

Endnu en vellykket dagsudflugt er gennemført.
Stemningsbilleder!



Formiddagskaffen indtages ved Harteværket



Selskabssamling ved Frihedsbroen



Vagterne ved kongåstien



SÅÅÅ er der serveret



Der lægges et snit
HHHHUUUUMMMM



Resultatet efter første runde

Næste dagsudflugt er onsdag, den 13. oktober 2021,
og temaet er "berømte runesten" m.m.
Tovholder Bjarne Dueholm



Tovholder har ordet!



”spis sammen”

Der er stor lyst til at være med til vores Spis Sammen aftener. Det er utrolig dejligt med den store opbakning, tak for det. :).

Desværre betyder det også, at en del bliver skuffet over ikke at kunne komme med.

Derfor har jeg diskuteret med mig selv et par dage, og har som en kendt tidligere statsminister sagt til mig selv: Man har et standpunkt til man tager et nyt.

Helt uden at snakke med andre end mig selv, har jeg derfor besluttet at sætte deltagerantal op til 60 personer, og håber tilgivelse hos bestyrelsen og ikke mindst hjælperne i køkken og salen. Vi har før været op til 60 personer og det er lykkedes.

Til dem der er skrevet på venteliste, vil jeg henvende mig og spørge om de vil med på listen, og er der er enkelte ledige pladser udover dem.

På gensyn den 29. september til en hyggelig aften.



***Dejlige sensommer hilsener til alle
i Nordbo Senior
fra Birthe***

”ud i det **blå**”



Den 13. oktober 2021 gennemføres den næste udflugt med temaet:

”BERØMTE RUNESTEN”

Turen strækker sig fra Jelling via Grejsdalen, Tirsbæk, Rosenvold, Barritskov, Juelsminde, Palsgård, Glud inden vi når til Boller.

En tur med meget nostalgi og mange oplevelser.

Nærmere oplysningen ved henvendelse til Bjarne Dueholm, tlf. 22608100

Fest på plejehjemmet!

**Der var stor ståhej da plejehjemmet fik spiritusbevilling.
En aften bestilte gamle Kaj en flaske vin,
-Bare sæt regningen på værelset, jeg betaler når jeg tjekker ud**



**NYHED FRA
DIN SENIOR
FORENING**

”oldresagen”

Tænkte at vi lige ville dele det med jer og er sikker på at kan lave et godt tilbud. 🍑🍑

Vi er glad for at kunne meddele, at vi har taget springet og er begyndt på et nyt modigt eventyr i livet!

Vi er nemlig begyndt at supplere vores indkomst med at sælge legetøj og redskaber til voksne.

Vi håber, at alle tager godt imod dette, og at ingen er pinlig berørt over at bestille hos os, for det er jo helt naturligt og diskretion er selvfølgelig garanteret!!

Vi har alle slags, størrelser og stilarter... tilpasset lige nøjagtigt dine behov.

Flere i bestyrelsen har også selv prøvet et par forskellige modeller, så vi kan stå 100% inde for kvaliteten! S

Så har du spørgsmål eller mod på at bestille, så bare PM os 🍑

Nogle af varerne er listet nedenfor, men spørg endelig.... vi har meget mere på lager....



Rullestole, rollatorer & gangstativer, handicapscootere, knæ-, håndleds- og albue beskyttere, planter fasciitis seler,

blodtryksmålere, blodcirkulationsmaskiner, krykker, brusestole, ispækker, varmpuder, bingoplader og meget, meget mere 🙄😂

Mvh "oldresagen"

Kan du genkende dette?

Om telefoni

FORSKELLIGE TYPER OPKALD

DRENG TIL DRENG	0:00:49
DRENG TIL MOR	0:00:41
DRENG TIL FAR	0:00:18
DRENG TIL PIGE	1:10:23
PIGE TIL PIGE	2:30:14
MAND TIL KONE	0:00:04
MOR TIL GIFT DATTER	4:04:54
KONE TIL MAND	16 UBESVARET



Tovholder har ordet!
"os der sparker dæk"



Mandeklubben
for mænd

Husk tilmelding til "Vildtmiddagen"



Den 6. oktober kl. 12 i Nordbo Huset senest den 29. september til tovholder Bjarne Dueholm på mail kasserer@nordbosenior.dk eller SMS til nr. 22608100
Pris kr. 200 all inkl.

Ugens aktiviteter i Nordbo Senior

Tirsdag, den 14. september kl. 10 – krolf og petanque
Tirsdag, den 14. september kl. 13.30 – Håndarbejde
Onsdag, den 15. september kl. 18 – cykelture sidste tur inden vinterpausen!
Torsdag, den 16. september kl. 10 – travetur
Torsdag, den 16. september kl. 13 – "bevar DIG vel"

Vigtig viden



Hvordan slipper du for edderkopper i boligen?

Døjer du med mange edderkopper i din bolig? Se, hvad du kan gøre, hvis du vil mindske antallet af edderkopper i dit hjem.

Det er umuligt helt at undgå edderkopper i hjemmet, og faktisk gør

edderkopperne nytte i boligen ved at spise insekter og fluer, så et forsøg på total udryddelse af edderkopper i din bolig er ikke en god idé. MEN er du én af dem, der ikke er så glad for edderkopper, eller lider af decideret araknofobi, og har du mange edderkopper i dit hjem, kan du forsøge at holde bestanden nede ved hjælp af disse råd.

Undgå edderkopper i din bolig

Fug sprækker, så edderkopper ikke kan kravle ind

Edderkopper kommer ofte ind i boligen via små revner og sprækker ved for eksempel paneler og vinduer.

Derfor er det en god idé at fuge revner og sprækker rundt om i boligen, så der er færre indgange for edderkopperne. Det kan være med til at begrænse mængden af edderkopper i boligen, men de kan ikke helt undgås.

Støvsug grundigt, når edderkopperne lægger æg

Husedderkoppen har parringstid i maj-juni, og efterfølgende lægger hun-edderkoppen æg i et spind. Ved at støvsuge grundigt i hjørner og under loftet i den periode, kan du mindske mængden af edderkopper.

Brug insektmiddel i sprækker

Det kan også have en vis effekt at bruge insektmiddel beregnet til brug mod krybende og kravlende insekter ved sprækker. Det er dog kun noget, du bør gøre en enkelt gang om året, fx når du tager den store tur med støvsugeren.

Hold jævn temperatur og undgå fugt

Hold en jævn temperatur i alle rum – det er også bedst for indeklimaet. Edderkopper kan bedst lide rum med lidt fugt som kælderrummet, badeværelset eller soveværelset. Så hvis du har gode opvarmede, tørre rum, bliver de ikke et kæmpe problem.

Sæt insekt net for vinduet

I sommerhalvåret kommer edderkopper typisk ind i boligen gennem åbne døre, vinduer og ventilationskanaler. Det kan du til en vis grad forhindre ved at sætte insekt net op for både vinduer og døre.

Edderkopper i Danmark

Det er især to slags edderkopper, der kravler rundt i de danske hjem, selv om det er sjældent, at begge arter er i samme bolig: Husedderkop og mejeredderkop.

Genkend og undgå husedderkop og mejeredderkop

Husedderkop (Tegenaria)

- Kroppen er grå-brunlig og kan blive op til 1,5 cm lang.
- Benene kan blive op til 3,5 cm lange
- Er lynhurtige og kravler oftest på gulvet.
- Bygger sit spind i f.eks. udhuse, krybekældre og under tagskæg.
- Parrer sig i maj-juni, hvorefter hunnen lægger cirka 50 æg.

Mejeredderkop (Pholcus phalangioides)

- Kroppen er grålig og kan blive op til 1 cm lang.
- Benene kan blive op til 5 cm lange.
- Kravler oftest på loftet.
- Lever indendørs.
- Er kommet hertil fra Sydeuropa siden 1980'erne – formentlig har de skjult sig i tøj og kufferter.
- Er eksploderet i antal siden og har stort set udkonkurreret alle andre husedderkopper. Kan, inden den bliver voksen, vibrere så hurtigt, at den bliver usynlig for det menneskelige øje.

Læst af Bjarne Dueholm

Bevingede ord!

Giv en kvinde de rigtige sko, og hun kan erobre hele verden.

.....

Han ved ikke alt, men han ved alt bedre.

.....

Fantasi er kunsten at se ting, som ikke er endnu.

.....

Fantasi er intelligens, som morer sig.

.....

Jeg har tit nok været bange for livet, men aldrig for døden.

.....

Computere er de klogeste idioter, der findes.

.....

En kritiker er en mand, der finder vejen, men ikke kan køre bilen.

Pas på telefonnumre der ender med 1448.



Pas på hvis du bliver ringet op fra et nummer, der slutter med 1448. Det er ikke sikkert, at det er fra politiet.

Det er med at være ekstra opmærksom, hvis du bliver ringet op og opringningen er fra et nummer, der ender med 1448.

Selv om det normalt er de cifre, der er et typisk politinummer, kan du ikke længere videre dig sikker.

En 66-årig kvinde fra Slagelse blev forleden sent på aftenen klokken 23.30 ringet op af en person, der udgav sig for at ringe fra Sønderborg Politi.

Han ringede fra et telefonnummer, der sluttede med 1448, og han forsøgte at få personlige oplysninger ud af kvinden under påskud af, at der var ved at blive oprettet et lån i hendes bank.

Heldigvis fattede kvinden mistanke, så hun gav ingen oplysninger og lagde på.

Politiet om fupmagere, der udgiver sig for at ringe fra fx politiet, og som ved hjælp af elektronik har fået et andet telefonnummer til at stå på modtagerens display.

Hverken politiet eller andre myndigheder vil ringe og anmode om oplysninger om NemID, bankkontooplysninger eller cpr-nummer.

Hvis du er i tvivl, så kontakt politiets servicecenter på tlf. 1-1-4.

Læst af Bjarne Dueholm

Avis vits!
Thø thø thø

Annonce:

Sofa til salg hos ældre ægtepar med løvefødder.

Modtaget fra Bodil Andersen

Vi støtter
kulturen!



Med solisterne Birthe Kjær, Lisbeth Kjærulff og Preben Kristensen er der garanti for at det bliver både festligt og fuldt af godt humør – og de skønneste toner, der når helt ind i hjertekulen. Og går det, ”som det plejer”, bliver der nok også plads til en god latter undervejs i koncerten. Musikken til løjerne leveres af Danske Seniorers ”husorkester”, Promenadeorkesteret under ledelse af Bjørn Hyrup, der også er Danske Seniorers kulturkonsulent.

Vi har GRATIS billetter til Herning den 20.10.2021 kl. 14, Århus den 15.10.2021 kl. 19, Sønderborg den 17.10.2021 kl. 15.30 og Odense den 24.10.2021 kl. 14.

Hvis du har brug for transport, forsøger Nordbo Senior at arrangere fælles bustransport mod betaling.

Henvendelse til tovholder Bjarne Dueholm på mail kasserer@nordbo senior.dk eller SMS til nr. 22608100

Gode råd og
vejledning!

5 Gratis sundhedsfaglige råd til dig, der er i risiko for faldulykker & hovedtraumer

Rigtig mange mennesker i alle aldersgrupper er i daglig risiko for fald og hovedtraumer.

– Det kan skabe en masse unødvendig angst, farlige faldskader og nedsat livskvalitet.

I dette blog-opslag vil jeg gerne give dig nogle gratis tips til, hvordan du bedst muligt forebygger faldulykker.

Årsagen til de hyppige fald, kan skyldes mange forskellige årsager, bl.a. alderdom, svimmelhed, akut blodtryksfald, epilepsi, muskelsvind, Autisme, Parkinson og andre neurologiske sygdomme. Er man derudover også i behandling med blodfortyndende medicin, så risikerer man i endnu højere grad, hjerneblødning og massive skader, hvis man falder og slår sig. Når man én gang har oplevet et voldsomt fald, gør det noget ved rigtig mange mennesker, især hvis vi også slår vores hoved.

En stor del, især ældre, vælger af sikkerhedshensyn oftere at blive hjemme, og bliver derfor hurtigt ensomme og isolerede. Andre vælger at blive hjemme af andre hensyn, som f.eks. at de normale beskyttelseshjelme på markedet er meget store, synlige og skæmmende.

Som sygeplejerske har jeg erfaret, at mange unge, voksne føler sig stigmatiseret, hvis de skal færdes rundt i samfundet med traditionelle beskyttelseshjelme. Dette kan få alvorlige personlige og sociale konsekvenser for det enkelte menneske.

FAKTA OG GRATIS GUIDE - Reducer risikoen for fald

FAKTA:

National Council on Aging (NCOA) oplyser, at 1 ud af hver 4 amerikanske voksne i alderen 65+ falder hvert år, hvert 11. sekund behandles en ældre voksen på en skadestue og hvert 19 minut dør en ældre voksen af et fald.

Fald resulterer årligt i mere end 2,8 millioner skader på skadestuer, herunder 27.000 dødsfald.

Sundhedsmæssige forhold, der i vid udstrækning påvirker ældre, så som Parkinsons sygdom, demens, plus svagere led & nedsat muskeltonus på grund af aldring, kan føre til uforudsete fald.

Uanset årsagen til faldet er det vigtigt at have fokus på forebyggelsesstrategier, før der opstår farlige faldulykker.

Forebyggelsesstrategier til at reducere chancerne for et fald

Hold dig fysisk aktiv, også selv om det kun er af kort tid ad

gangen. rytmisk gymnastik, stolegymnastisk, yoga, gåture med god udendørs rollator eller evt en pedaltræner (også kaldet "sofa-cykel"), hvis du ikke har mulighed for at komme udendørs.

Brug praktisk og skridsikkert fodtøj

Vigtigheden af ordentligt fodtøj bliver tit overset, når man forsøger at fokusere på fald-forebyggelse. Et par gode sko kan ikke desto mindre hjælpe personen med at undgå at snuble og glide, hvilket hurtigt kan ske i løse tøfler og sandaler osv. Et andet forslag er at købe et par gode anti skrid strømper, yogastrømper eller gode hjemmesko til indendørs brug, så du altid står godt og sikkert fast.

Fjern farlige elementer i din bolig - fokus på indretning

For de mennesker, der er i stor risiko for fald, kan det være nødvendigt at ændre på selve indretningen af personens hjem for at gøre det mindre farligt.

Fjernelse af store sofaborde, kasser, skraldespande, samt sikre at elektriske ledninger ikke ligger løst, så man kan snuble i dem. Det er vigtigt at alt køkkenudstyr og -redskaber er ergonomisk og sikkert, samt at det placeres inden for rækkevidde, så det er let tilgængeligt i den rette højde.

Sørg for, at løse tæpper, gulvtæpper eller gulvbrædder ikke ligger løst eller ligger over almindeligt niveau, samt at dørkarme, dørtrin og trapper er sikret. Hertil kan man få diverse smarte dørskinner, gummiramper og dørtrinsløsninger.

Til badeværelset kan du tilføje skridsikre måtter, forhøjede toiletsæder med foldbare armlæn, badestole og skridsikre siddepuder i gele.

Sørg for god belysning - undgå mørke rum

Mange mennesker vågner enten tidligt om morgenen og andre står op flere gange om natten for at gå på toilet. I disse situationer kan det hurtigt blive farligt, da vores syn og andre sanser ikke altid fungerer optimalt, og når der så ovenikøbet er mørkt, eller der er dårlig belysning, så øger det risikoen for fald. Et par gode forebyggende foranstaltninger kan f.eks. være at

installere gode LED-lamper med sensor, som stærk loftbelysning i de centrale rum, gange og badeværelser. Sørg for at have opladede lommelygter liggende i en skuffe nær senge til nødstilfælde.

Forebyg alvorlige hovedskader – brug hovedbeskyttelse

Som sygeplejerske vil jeg anbefale dig at få anskaffet dig en god stok eller letvægtsrollator i en god kvalitet, da disse hjælpemidler kan give dig en bedre støtte og forebygge en del faldulykker. Især en god rollator kan være særdeles brugbar, hvis den har et godt sæde, man kan hvile sig på.

For de mennesker, der ofte oplever fald, har epilepsi, Parkinson, er i blodfortyndende behandling eller bor alene, kan hovedbeskyttelse være en rigtig god ide. Det kan skabe en større følelse og oplevelse af tryghed – både hos den enkelte samt hos resten af familien. Især hvis man ikke har mulighed for at være i nærheden i forbindelse med fald.

Smart og diskret hovedbeskyttelse –RIBCAP

RIBCAP er en serie af diskrete, moderigtige og beskyttende bløde hjelm-hatte, der tilbyder en komfortabel og optimal beskyttelse af hele dit hoved.

De er unikt & diskret designet, er luftige, åndbare og ligner en almindelig hat/kasket. De er bløde og former sig efter dit hoved, og de absorberer omgående de vibrationer og stød, der vil opstå i din hjerne, hvis du falder og slår dit hoved.

Alle disse mange ovenstående råd er generelle anbefalinger. Vi er alle helt unikke, og derfor er det altid en individuel sag, hvordan vi bedst muligt fald-sikrer os selv samt vores bolig.

Har du brug for sundhedsfaglig rådgivning?

Som sygeplejerske hos Seniorpleje, kan jeg både rådgive dig i forhold til din nuværende situation, samt hvilke hjælpemidler, der kunne være aktuelle for netop dig.

-Ønsker du hjælp og rådgivning omkring faldforebyggelse, kan du kontakte os på kontakt@seniorpleje.dk eller hos vores kundeservice på 40563841.

	<p>De bedste tanker fra Ditte Alici, Sygeplejerske & indehaver af Seniorpleje ApS</p> <p><i>Læst af Bjarne Dueholm</i></p>
Thø thø thø	<p>En kvinde kommer ud i køkkenet og ser sin mand løbe rundt med en fluesmækker</p> <p>- Hvad fanden laver du?, spørger hun.</p> <p>- Jagter fluer, ser du vel, svarer manden.</p> <p>- Har du dræbt nogen?, spørger konen.</p> <p>- Ja, tre hanner og to hunner, svarer manden stolt.</p> <p>- Hvordan ved du, hvilke køn de havde?, spørger konen.</p> <p>- Tre af dem sad på øldåsen og de tre andre sad på telefonen!</p>
Hvem har indsendt denne?	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Hvad er ligheden mellem en sædcelle og en mand?</i> • <i>Kun én ud af en million bliver til noget.</i>
Og Johnny Madsen siger	<p>Jeg har en aftale med Lilholt og Olsen om, at vi altid spiller en Dalton-sang, når vi er ude på soloturné, da det giver 280 kroner i Koda-afgift. Det er ikke alverden, men for dem er det en del.</p> <p>Man skal altid ta' kvinder så smukke, at de er til at komme af med igen.</p> <p>Min onkel sagde altid: Der findes to slags musik: country og western.</p>

Nostalgi!
Husker du?
Ak ja det var
den gang.



**Den tapre
Landsoldat.
Danmarks nye
krydder bitter.**

Bitter fra Cort Trap!

Ta' en læsepause

Der står en
kvinde bag alt!



BORGMESTERSTANG...!

COPYRIGHT : MORTEN INGEMANN

Når fru en bakker sin mand op!

På det brune
værtshus!

- Gæsten til tjeneren: "Hvad er det for et grimt billede, I har hængende på væggen dér?". Tjeneren: "Det er ikke et billede, men et spejl".



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@nordboenior.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

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

Åben mandag – fredag kl. 9.30 – 18.00

Lørdag kl. 9 – 14



Sundhedshuset

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

	<p>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 kasserer@nordboSenior.dk</p>



*Jeg er så klog, at jeg nogen gange ikke
forstår et eneste ord af, hvad jeg siger.!*

Mvh Nordbohuset