



Ugebrev

Uge 38 – 2021



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Samfundet er rigtig kommet i gang efter at corona restriktionerne er ophævet.</p> <p>Aviserne bugner af tilbud, det gælder rejser, kulturelle arrangementer, sportsarrangementer m.v.</p> <p>Det gælder jo også vor egen organisation.</p> <p>Der er nok at tage af, hvis man har lyst til at komme ud.</p> <p>Jeg kan også gøre opmærksom på, at DanmarkC TV har lavet en udsendelse om torvedagen den 7. september.</p> <p>Der er masser af interview også med undertegnede. Du kan normalt finde den på kanal 97.</p>
<p>Fra os til dig!</p>	 <p><i>Der er meldt om en solrig søndag i Danmark!</i></p>

Sidste frist for
tilmelding!!



5. oktober 2021 15:00

For 10. gang indbyder Danske Seniorer til koncert med underholdning i absolut topklasse

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.

Shantykoret 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.

***Tilmelding til Bjarne Dueholm på mail til kasserer@nordbosenior.dk eller sms til nr. 22608100 senest den 21. september 2021
Pris kr. 600 som dækker transport, billet og smørrebrødsbuffet.***

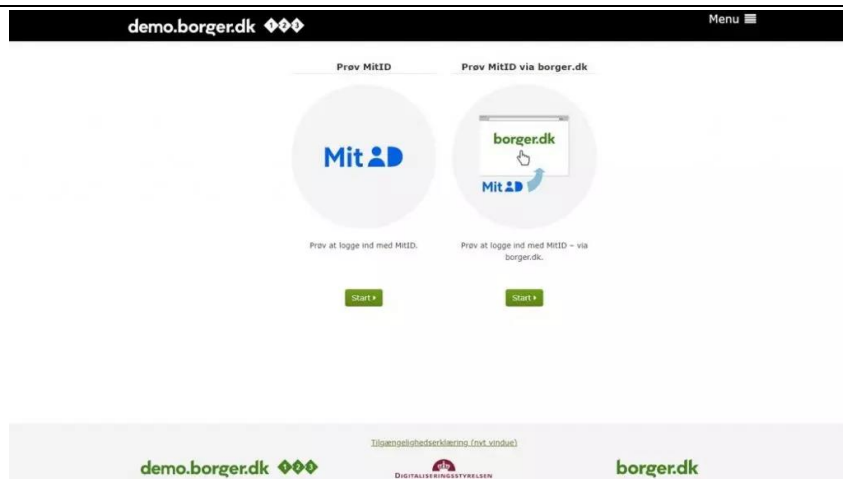
Afgang fra Nordbo Huset den 5. oktober 2021 kl. 10.30. hjemkomst kl. ca. 18.00

Nye tider!



Inden længe bliver NemID til MitID

MitID bliver lanceret i oktober måned, og på demo.borger.dk kan du allerede nu forberede dig på, hvad der venter dig med det nye digitale ID.



Du kan bruge demo.borger.dk, hvis du føler dig utryk ved at bruge det nye MitID, og som måske er i tvivl om, hvordan det virker.

Du kan trygt bruge demo.borger.dk uden at bruge dine egne loginoplysninger. Det er nemlig muligt at prøve de forskellige nye måder at logge ind med MitID ved at bruge et fiktivt bruger-id og adgangskode.

Demo.borger.dk kan også bruges af pårørende til at vise andre, hvordan MitID virker – uden at anvende egne personlige oplysninger.

Hvordan logger man på MitID?

På MitID kan du logge på med en app på samme måde som med nøgleappen til NemID. Du har også mulighed for at bruge en kodeviser og en kodeoplæser.

På demo.borger.dk kan du prøve, hvordan det er at logge på MitID med både MitID-app, kodeviser og kodeoplæser.

Læst af Bjarne Dueholm

Klamme ting
der kan ske i
din bolig!



Stoppet toilet og kloak

Har du brugt for meget toiletpapir, eller er afløbet for snævert, af ældre dato eller skadet, kan dit toilet have svært ved at komme af med det, der kommer ned i kummen, og når det ikke hjælper at trække ud, spreder panikken sig. Især, hvis vandet stiger og stiger.

Hvad gør du?

Brug en svupper, hæld en stor mængde vand direkte i kummen eller fjern indholdet med en plastikpose på armen. Virker det ikke, så kontakt en vvs'er – og dit forsikringsselskab, hvis der viser sig at være hul på kloakledningen i vejen eller haven. På den lange bane bør du moderere dit forbrug af toiletpapir, undgå at putte unødige ting i kummen, få tjekket din kloak og altid lade cisternen fyldes helt, inden du trækker ud.

<p>Ka' du forklare det?</p>	<p>Hvorfor er en hammer pakket ind i tykt, armeret plast, når tarteletter kun er pakket ind i megatynd film?</p>
<p>Godt spørgsmål!</p>	<p>Der findes shampoo til fedtet hår, til tørt hår, til sart hår, til hårskæl. Hvorfor findes der ikke shampoo til beskidt hår?</p>
<p>Stressterapi!</p>	<div data-bbox="373 934 986 1294" data-label="Image"> </div> <p><i>Verdens bedste medicin!</i></p> <p>Forskere har fundet ud af en effektiv kur mod stress og udbændthed – haveterapi. Og resultaterne er så gode, at Danmark er i gang med at kopiere projektet.</p> <p>Er du udkørt kl.15? Så nyd den afstressende lyd af vand, og den helbredende effekt ved en skovtur, og glæd dig over den kildrende fornemmelse af græs mellem tæerne.</p> <p>Naturen er nemlig verdens bedste og mest effektive stressterapeut. Det mener en gruppe forskere med landskabsarkitekten og biologen i spidsen.</p> <p>Det er ikke kun sjælefreden, som man kan genvinde ved haveterapi. Forsøg med flere hundrede børnehavebørn viser, at jo mere de små opholder sig i naturen, desto større er deres koncentrationsevne, fokus og balance.</p> <p>forskerne erkender at de ikke helt kan regne ud, hvorfor det er sundt og nødvendigt at bruge alle sanser i naturen, men de kan</p>

	<p>se at det virker. Den særlige form for terapi påvirker både puls, blodtryk, koncentrationsevne og stressniveau og fjerner fysiske smerter.</p> <p>Og så handler det selvfølgelig om at lære at slappe af.</p>
<p>Klamme ting der kan ske i din bolig!</p>	<p>Rotter alle vegne</p> <p>De kan skribe om natten, gnave sig igennem køkkenskabe og elinstallationer og smitte med livsfarlige sygdomme som fx leptospirose.</p> <p>Rotter er farlige, fordi de bærer på bakterier fra kloakkerne – selv gammel rottelort kan være aldeles sundhedsskadeligt. Desuden kan de blive meget store, gå til angreb og endda kravle op i rørene i etageejendomme og op af dit toilet.</p>  <p>Hvad gør du?</p> <p>Ser du en rotte, er det din pligt at kontakte kommunen og rottefængereren, så rotterne kan blive aflivet, og årsagen til rotterne findes. Kontakt desuden dit forsikringselskab, da rotter kan være tegn på kloakbrud – det dækker din husforsikring, hvis du har stikledningsdækning.</p>
<p>Livets citater!</p>	<p><i>At tilgive nogen, der har behandlet dig urimeligt, betyder ikke at du accepterer deres handling. Det betyder at du sætter dig selv fri.</i></p>
<p>Klamme ting der kan ske i din bolig!</p>	<p>Kloak-oversvømmelse i din kælder</p> <p>Et skybrud presser kloakkerne så meget, at kloakvand og -indhold presses op igennem både toiletter og gulvafløb. Vandet – og hvad der ellers er kommet med op fra kloakken – står i kælderen.</p> 

Bakterier og lugtgener er fordelt over hele kælderen.

Hvad gør du?

Meld det til forsikringen, før du gør noget andet. Herefter skal du kontakte et professionelt rengøringsfirma eller skadeservicefirma, som skal stå for rengøringen.

Husk, at det er livsfarligt selv at stå for rengøringen. Når der er rengjort, skal du affugte din kælder med en affugter – og installér evt. et højt vandlukke og få foretaget en fugtsikring af din kælder.

Peder Rasmussens frodige have med mange forskellige bær, grøntsager, frugter m.m. og høns, pindsvin og måger.



Dato er den 13. september 2021 og Peder plukker stadig jordbær fra sine jordbærreoler.



Jordbærreolerne bugner stadig med lækre røde modne jordbær, og flere er på vej. Som Peder siger, jeg høster stadig jordbær til min dessert.



Peder viser en håndfuld jordbær der er på vej til desserttallerkenen



Lækkert ser det ud med de højrøde bær og de blege der er på vej. Fløden venter i køkkenet og desserten bliver klar



En næsten 3 meter høj bønnestage hviler sig op ad æbletræet.



Flotte gule bønner er klar. Peder forklarer at kernerne skal gemmes og bruges til næste års bønneplanter.



I drivhuset finder man flere arter tomater og peberfrugter m.m.

Overalt i haven har Peder adskillige krydderurter, og ikke nok med det, Peder ved hvad hver enkelt urt hedder og kan bruges til.



Peders høns sørger for at der er æg til den daglige husholdning.



Sæson for brombær er også klar i Peders have. Brombærplanterne bærer de flotteste sorte brombær og de grønne er jo røde inden de bliver sorte.

Tak til Peder Rasmussen for rundvisningen i haven, en oase i Fredericia bymidte.

Tovholder har ordet!



”spis sammen”

Ved sidste Spis Sammen, den 25. august, forsøgte vi os med en ny måde at synge sammen på.

Vi startede med en sang, havde en sang mellem hovedret og dessert, og så sluttede aftenen med en sang. Altså i alt 3 sange mod de 7 vi var oppe på tidligere.

Dette fordi flere havde sagt, at det var dejligt med mere tid til at snakke, som vi gjorde under corona-tiden, hvor vi slet ikke måtte synge.
Til sidste Spis Sammen havde jeg og formanden bestemt sangene, bare fordi vi kunne :)
Til næste Spis Sammen den 29. september, vil jeg derfor foreslå, at I medbringer en lille seddel med navnet på en sang I synes der skal synges. Så trækker vi 3 sange op, og det er så dem der skal synges denne dag.

Håber I vil være med til denne måde at gøre det på.

På gensyn Birthe



Vejvisere!



SKAGEN

COPYRIGHT : MORTEN INGEMANN

Danske Seniorer



VI HJÆLPER HINANDEN

🌸 Til ældretopmøde i Odense 🌸

Danske seniorers direktør, Katrine Lester, var selvfølgelig med på Ældretopmøde i Odense.

Fremtidens ældrepleje er et vigtigt emne, som optager os meget i Danske Seniorer.

Det var en interessant dag med spændende diskussioner om værdighed, små teams og kvalitet i ældreplejen



KATRINE LESTER, direktør for Danske Seniorer

Som medlem af **Danske Seniorer** bliver du både en del af et stærkt fællesskab og støtter vores arbejde for bedre forhold for seniorer i Danmark - og for fællesskaber for ældre over hele landet.

Du, som er medlem, kan hjælpe med at styrke dette arbejde, ved at tage en eller flere seniorer fra din omgangskreds med i din lokale Seniorklub.

Jo flere vi er, jo stærkere et vores stemme.!

Noget om hunde og katte!

HA HA HA er det nu helt sandt???

LÆS selv

Hvad er en kat?

1. Katte gør hvad de vil.
2. De hører sjældent efter hvad du siger.
3. De er totalt uforudsigelige.
4. De klager sig, når de ikke er lykkelige.
5. Når du vil lege med dem, så gider de ikke.
6. Når du vil være alene, så vil de lege.
7. De forventer at du giver dem mad, bare de piver lidt.



8. De er humørsyge.
9. De efterlader hår alle vegne.
10. De driver dig til vanvid og er dyre.

Konklusion: Katte er små kvinder i pelsfrakker.

Hvad er en hund?

1. Hunde ligger og flyder hele dagen, for det meste i de mest behagelige møbler i hele huset.
2. De kan høre en dåse blive åbnet 100 meter væk, men kan ikke høre dig selv om I er i det samme rum.
3. De kan se dumme og elskelige ud på samme tid.
4. De knurrer når de ikke er lykkelige.
5. Når du vil lege med dem, så vil de også lege.
6. Når du vil være alene, så vil de lege.
7. De er gode til at tigge.
8. De vil elske dig for evigt, hvis du nusser dem på maven.
9. De efterlader deres legetøj overalt.
10. De gør modbydelige ting med deres snuder og forsøger derefter at kysse dig.



Konklusion: Hunde er små mænd i pelsfrakker.

Tovholder har ordet!
"os der sparker dæk"



Årets Ålegilde bliver torsdag, den 21. oktober 2021 kl. 12.00

Du kan allerede nu reservere datoen og du kan tilmelde dig til Bjarne Dueholm på mail

kasserer@nordboenior.dk eller SMS til nr. 22608100.

Pris kr. 250 all. Inkl.

Ugens aktiviteter i Nordbo Senior

Mandag, den 20. september kl. 10 – "spillebullen"

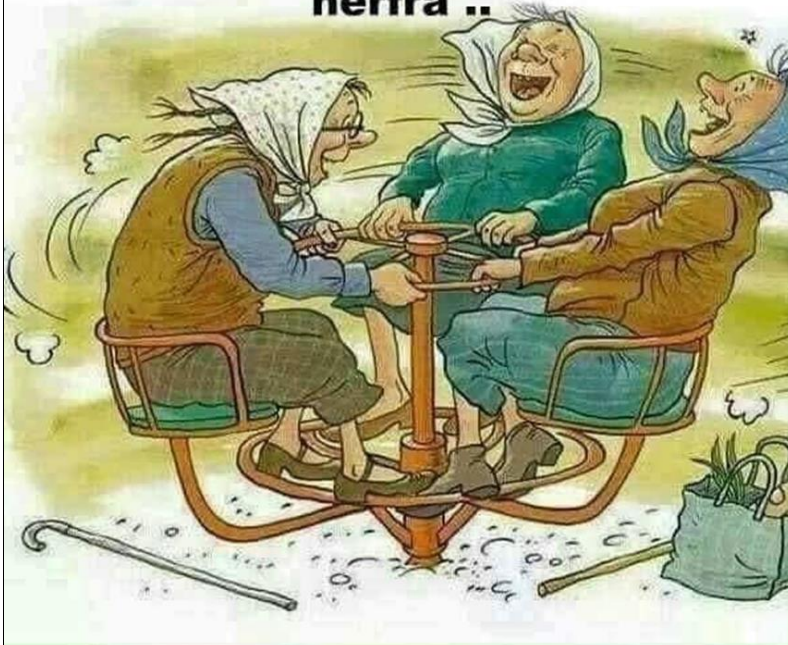
Mandag, den 20. september kl. 10 - bestyrelsesmøde

Tirsdag, den 21. september kl. 10 – krolf og petanque

Tirsdag, den 21. september kl. 13.30 – håndarbejde
Torsdag, den 23. september kl. 10 - traveture
Torsdag, den 23. september kl. 13 – "bevar DIG vel"

Det er ganske vist!

**Tag ikke livet så tungt
vi kommer alligevel ikke levende
herfra ..**



**Jaaah,
EEN dag
skal vi dø!**

Men alle de ANDRE skal vi LEVE!

"SPILLEBULEN"
Åbner den
20.9.2021
kl. 10

Så åbner "spillebuleen" igen dørene på mandage 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

Godt spørgsmål!



Tovholder har
ordet!
"os der sparker
dæk"

"det bliver helt vildt!"

Onsdag, den 6. oktober kl. 12.00



***mødes mandeklubben
"os der sparker dæk"
til jagtmiddag i
NORDBO HUSET.***

*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.

*Bindende tilmelding til tovholder på mail kasserer@nordboenior.dk eller sms til nr. 22608100 senest den 29. september 2021.
Pris kr. 200 all. inkl.*

Den frække!
NB!
Kan hoppes over



Jeg tror at Adam gik med alt for damerne, eller flittige hænder, og Eva gik med det bedste.

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,

	<p><i>Katrine Skovbo Jespersen & Mads Æbelø Nielsen.</i></p> <p>Spilletid: ca. 2 timer inkl. pause</p> <p>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.</p> <p>Prisen for billetten er kr. 285,00</p> <p>Der er mulighed for tilkøb af:</p> <p>Du kan tilkøbe transport til og fra Fredericia Musicalteater for kr. 75</p> <p>Spisning før forestillingen på nærliggende restaurant for kr. 240</p> <p>Øl, vand eller vin i pausen kr. 60</p> <p>Yderligere oplysning kan fås ved henvendelse til Bjarne Dueholm telefon 22608100</p> <p>Som altid! Ret til ændringer forbeholdes</p>
<p>Et godt tilbud!</p>	<p>En alkoholiker kommer ind på en bar og ser et skilt: "Alt hvad du kan drikke for 50 kr."</p> <p>Han peger på skiltet og siger: "Gi' mig to af dem."</p>
<p><i>Fra sygehusets patient-journaler</i></p>	<p>Afføringen har samme farve som dørene på afdeling 19. Når hun føler sig træt, kan ansigtet drejes mod højre og stå der og ryste lidt. Opkastningerne gik væk i løbet af eftermiddagen, ligesom manden. Var på vandretur i bjergene. Nedkom med helikopter i går. </p>

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

Overblik over aktiviteter der kræver din aktive tilmelding.
Ret til ændringer forbeholdes.

Dato	Aktivitet	Tilm. Til	Sidste frist	Pris
29.09.21.	"spis sammen"	birhansen@live.dk eller på tlf./sms 6168 8017	26.09.21.	Kr. 50
05.10.21.	Last Prom, Esbjerg	kasserer@nordbosenior.dk eller SMS til 22608100	21.09.21.	Kr. 600
06.10.21.	"os der sparker dæk" Frokostmødemed vildtmenu	kasserer@nordbosenior.dk eller SMS til 22608100	04.10.21.	Kr. 200
13.10.21.	"ud i det blå" TEMA: Berømte runesten m.m.	kasserer@nordbosenior.dk eller SMS til 22608100	11.10.21.	Kr. 550
15.10.21.	"Vi støtter kulturen" Århus	kasserer@nordbosenior.dk eller SMS til 22608100	08.10.21.	Kr. 150
17.10.21.	"Vi støtter kulturen" Sønderborg	kasserer@nordbosenior.dk eller SMS til 22608100	11.10.21.	Kr. 150
20.10.21.	"Vi støtter kulturen" Herning	kasserer@nordbosenior.dk eller SMS til 22608100	13.10.21	Kr. 150
21.10.21.	"os der sparker dæk" Ålegilde	kasserer@nordbosenior.dk eller SMS til 22608100	18.10.21.	Kr. 250
24.10.21.	"Vi støtter kulturen" Odense	kasserer@nordbosenior.dk eller SMS til 22608100	18.10.21.	Kr. 150

07.11.21.	Århus Amatørteater "Charlys Tante"	benny.lauridsen@mail.dk eller tlf. 51326125 mellem kl. 18 - 20	Hurtigst muligt	Kr. 200
08.11.21.	Kreds Trekanten medlemsmøde	bentkolding@stofanet.dk	01.11.21.	Kr. 80
08.11.21.	Transport fra Nordbo Huset til Parkhallen i Kolding og retur i forbindelse med Kreds Trekantens medlemsmøde	kasserer@nordbo senior.dk eller SMS til 22608100	01.11.21	gratis
07.12.21.	Årets julefrokost for Nordbo Seniorer	benny.lauridsen@mail.dk eller tlf. 51326125 mellem kl. 18 - 20	30.11.21.	Gratis
09.12.21.	"Jul på Teatret"	kasserer@nordbo senior.dk eller SMS til 22608100	27.09.21.	Kr. 285 + evt. tilkøb
14.12.21.	Juletur til Tønder	benny.lauridsen@mail.dk eller tlf. 51326125 mellem kl. 18 - 20	30.11.21	Bus kr. 140 eller bus og frokost kr. 290
12.01.22.	Nytårskoncert	kasserer@nordbo senior.dk eller SMS til 22608100	25.10.21.	Kr. 450



SJOVS OG KARTOFLER

COPYRIGHT MORTEN INGEMANN



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, 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

	<p>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 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>



Det eneste der er værre end at ha' en edderkop på værelset, er når du ikke kan finde den længere!

Mvh Nordbohuset