



Ugebrev

Uge 46 – 2021



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Så kommer valgdagen til både byråd og regionen. Spændende at se, hvad der sker i Fredericia efter nogle turbulente år.</p> <p>Interessen for regionen har været forbavsende lille på trods af, at hele sundhedsvæsenet hører her under og vi har/har haft coronaen. Vaccinationer og test. Tilsyneladende har det været så topstyret at interessen for hvem der styrer regionen ikke har været stor.</p> <p>STEM X MED</p> 
<p>Det er søndag, og opvasken klarer jo ikke sig selv!</p>	

For din
sikkerheds
skyld!

Har du det klar? Her skal du vise coronapas

Coronapasset skal frem igen, hvis du skal ud at spise, skal i kirke eller på besøg på sygehus. Har du ikke brugt coronapas i nogen tid, skal du muligvis oprette et nyt.

Går det som regeringen planlægger, så skal du have dit coronapas klar fra på fredag 12. november.

Høje smittetal og en corona-epidemi, der udvikler sig i den gale retning, fik tidligere på ugen statsminister Mette Frederiksen til at varsle restriktioner.

Et af dem bliver genindførelsen af coronapas.

Kravet om coronapas gælder for voksne og børn over 15 år.

Minister: Derfor coronapas

Erhvervsminister Simon Kollerup:

"Vi skal bruge coronapasset som en sikkerhed, når vi samles mange personer. Sådan så når vi går på restaurant, så ved vi, at sidemanden enten er vaccineret eller er testet negativ. Det kan selvfølgelig aldrig være en 100 procent sikkerhed, men vi skal sørge for at holde smitten i skak. For mange vil coronapasset allerede ligge klar på telefonen, og virksomhederne har prøvet det før."

Her kan du se nogle af de steder, hvor du skal have dit coronapas med.

Sygehus

Ved besøg på sygehus skal der vises coronapas. Det gælder dog ikke for nære pårørende og værger.

Plejehjem

Ingen krav om coronapas, men alle besøgende til beboere på plejehjem opfordres til at blive testet uanset vaccinationsstatus.

Kirken

Der skal vises coronapas til kirkelige handlinger som begravelser, barnedåb og gudstjenester.

Spisesteder

Der skal vises coronapas ved besøg på indendørs serveringssteder som restauranter og værtshuse.

Stadion og koncerter

Coronapasset skal frem ved arrangementer indendørs, hvor der er over 200 personer, og ved 2.000 personer, hvis arrangementet er udendørs.

Det gælder bade- og legelands, forlystelsesparker, spillehaller og kasinoer samt konferencer, foredrag, messer og dyrskuer.

Til fodboldkampe i Superligaen og landskampe skal der vises coronapas.

Der skal også vises coronapas ved besøg på museer.

Frisør og fitness

Der skal foreløbig ikke vises coronapas hos frisører og fitnesscentre.

Uvaccinerede

Er du endnu ikke vaccineret, kan du fortsat få et gyldigt coronapas ved en negativ Corona test.

Det gælder også, hvis du har været smittet med corona – men nu gælder det kun i 6 måneder efter du er konstateret smittet. Tidligere var det gældende i 12 måneder.

Her henter du dit coronapas

Har du ikke allerede downloadet dit coronapas til din mobiltelefon, kan du gøre det her.

Vær opmærksom på, at hvis du ikke har benyttet dit coronapas i nogen tid, skal du mulighed vis oprette et nyt. Hav derfor dit NemID klar.

Coronapasset er gyldigt 14 dage efter færdigvaccination. Desuden giver en negativ test gyldigt coronapas, hvis den er taget inden for 72 eller 96 timer for henholdsvis kviktest og PCR-test, oplyser Ritzau.

Hvordan fungerer coronapas-appen?

- Du logger ind i appen med NemID
- Coronapas henter automatisk data fra Den Danske Mikrobiologidatabase og Det Danske Vaccinationsregister, der leverer test- og vaccinationsinformation

- Du får vist et gyldigt coronapas med en grøn farve og en QR-kode, hvis du er vaccineret, testet negativ inden for de seneste 72 timer, eller er immun efter smitte med COVID-19
- Dine data er sikret, for appen deler ikke information med andre om negativ test, vaccination eller immunitet
- Du kan opleve, at kontrollører eller andre brugere af appen scanner din QR-kode. Det gør de for at sikre, at dit coronapas er gyldigt
- Appen registrerer ikke yderligere information om dig og baserer sig udelukkende på data, der i dag fremgår i de centrale sundhedsdatabaser
- Når du skal ud at rejse, skal du vælge en særlig visning af dit coronapas: Udlandsrejse. Her kan kontrolløren se flere detaljer for, hvorfor dit coronapas er gyldigt – dvs. om du er testet negativ, er vaccineret eller er immun efter smitte med COVID-19.

Du vil normalt kunne hente dit coronapas senest to dage efter, du har fået foretaget en PCR-test og senest 1 dag efter, du har fået foretaget en Antigen-test (lyntest). Er du vaccineret fremgår det af dit coronapas.

3. corona- stik: Se her hvornår du kan få det



Se her hvornår du kan forvente at få dit 3. stik mod corona.

Er du også en anelse nervøs for de høje smittetal og om din vaccination trænger til et up date?

Så er der nyt fra Sundhedsstyrelsen.

Her lyder meldingen: Du kan forvente at få invitation i e-Boks til 3. stik cirka 6 måneder og 2 uger efter dit 2. stik.

Så er det bare med at regne tilbage. Og holde øje med e-Boks.

Man anbefaler, at man hurtigst muligt booker sin tid til revaccination, når man har fået en invitation. En revaccination beskytter én selv mod at blive alvorlig syg med COVID-19 og forebygger samtidig, at man smitter andre, som kan være i risiko for at blive alvorligt syge.

Folk over 65 år er inviteret

Smittetallene er stigende, og selv om vaccinerne beskytter godt, er der de seneste uger set et større antal smittede blandt vaccinerede i den ældre del af befolkningen og en stigning i antallet af indlagte.

Der er gang i revaccination med et 3. stik, og mere end 95 % af plejehjemsbeboere er blevet vaccineret.

De, der bliver inviteret til revaccination nu og i den kommende tid, er primært personer over 65 år, sundhedspersonale og personer i særlig øget risiko under 65 år, men alle, der har modtaget 2. stik inden den 1. juni i år, bliver inviteret.

EU har i oktober godkendt revaccination af personer over 18 år, når der er gået mindst 6 måneder efter 2. stik. Godkendelsen gælder både vaccinen fra Pfizer og vaccinen fra Moderna.

Læst af Bjarne Dueholm

Der er hjælpe at hente!



Sikkerhed frem for alt!



Tovholder har ordet!

Årets sidste "ud i det **BLÅ**" tur



Første stop hvor formiddagskaffen serveres



Hærvejsbroen ved Immervad fra gamle dage besigtiges.



Landsbykirke udenfor Haderslev med udsigt over Haderslev fjord



Flot interiør i kirken



Efter besigtigelse af Årø Sund fyr, gik turen med færgen til Årø Perle, hvor frokosten blev indtaget.



Ved Hærulfstenen blev det kun til et kort stop. Stenen blev bestigt fra bilen 😊



Ved ankomsten til dagens sidste stop.




Ved afgang fra dagens sidste stop.

Efter sæsonens sidste dagsudflugt, siger tovholder tak for den fine opbakning til turene, og ønsker alle deltagere en glædelig jul og et godt nytår.



<p>Madglæde</p>	<p>Et madglad ægtepar ankom til hotellet.</p> <p>Hvordan er spisetiderne? - spurgte de i reseptionen, og fik dette svar.</p> <p>Morgenmad fra kl. 7 til 10</p> <p>Frokost fra kl. 12 til 15</p> <p>Aftensmad fra kl 18 til 22</p> <p>Manden rystede på hovedet og sagde til konen: - med de spisetider bliver der ikke meget tid til udflugterne!</p>
-----------------	---

Tovholder har ordet!
"os der sparker dæk"




HMMMMMMM!



<p>Kloge ord!</p>	<p>Som man siger:</p> <p>- Ledighed er roden til al kunst!</p>
-------------------	--

<p>Læst i sygehus-journalerne</p>	<p>Mad får han af sønnen, som er dybfrossen.</p> <p>-----</p> <p>Ørerne kan svagt skimtes bag voks.</p> <p>-----</p> <p>Ansamlingen af udslæt kredser omkring patienten.</p>
-----------------------------------	--

Se pensionssatser for 2022

Se hvor meget du kan få i folkepension og ældrecheck i 2022 sammenlignet med 2021.

Hvor meget kan jeg få i folkepension i 2022, hvis jeg er enlig?

Folkepensionen består af grundbeløb og pensionstillæg. Hvor meget, du kan få i pension, afhænger af, om du har formue og hvor meget du tjener.

Pensionssatser, hvis du er enlig (2022):

Grundbeløb pr. måned før skat: 6.547 kroner (2021: 6.518 kroner)

Pensionstillæg pr. måned før skat: Højst 7.472 kroner (2021: 7.355 kroner)

Folkepension pr. måned i alt før skat: Højst 14.019 kroner (2021: 13.853 kroner)

Ældrecheck pr. år før skat: Højst 18.600 kroner (2021: 18.400 kroner.)

Formuegrænse: 93.000 kroner (2021: 91.900 kroner)

Hvor meget kan jeg få i folkepension i 2022, hvis jeg er gift eller samlevende?

Pensionssatser, hvis du er gift eller samlevende (2022):

Grundbeløb pr. person pr. måned før skat: 6.547 kroner (2021: 6.518 kroner)

Pensionstillæg pr. person pr. måned før skat: Højst 3.800 kroner (2021: 3.707 kroner)

Folkepension pr. person i alt pr. måned før skat: Højst 10.347 kroner (2021: 10.225 kroner)

Ældrecheck pr. person pr. år før skat: Højst 18.600 (2021: 18.400 kroner.)

Formuegrænse pr par: 93.000 kroner (2021: 91.900 kroner)

Læst af Bjarne Dueholm

Når uheld er ude, og hjælpen er nær!

To kvinder spillede golf en solrig lørdag formiddag. Den første af dem så skrækslagen til, da hendes bold fløj direkte mod en gruppe mænd, der spillede ved det næste hul. Naturligvis ramte bolden en af mændene. Denne foldede hænderne sammen i sit skød og faldt om på jorden, tilsyneladende med meget store smerter. Kvinden skyndte sig ned til manden og begyndte straks at undskylde. Hun sagde:

- "Åh, lad mig hjælpe dig. Jeg er fysioterapeut og jeg ved, hvordan jeg kan befri dig for smerten, hvis du giver mig lov."



- "Ummph, åh, nej, det er i orden, jeg har det godt igen om et par minutter," svarede han uden at han rigtigt var i stand til at trække vejret. Da han stadig holder sine hænder i sit skød, og hun derfor går ud fra, at det stadig gør afsindigt ondt, insisterer hun på at hjælpe ham, og han giver hende til sidst lov. Hun fjerner blidt hans hænder, stikker sin hånd ned i bukserne på ham og begynder at massere blidt. Så spørger hun ham, hvordan det føles. Hertil svarer han:
- "Det føles vidunderligt, men det gør stadig helvedes ondt i min tommelfinger."

Gode råd om din cykel.!

Er du også glad for din cykel?

Cirka syv ud af ti danskere over 60 år kører på cykel, og næsten halvdelen af dem cykler mindst en gang om ugen i sommerhalvåret.

Men når vi kommer op i årene, stiger antallet af cykleuheld og -skader især på grund af dårligere balance. Mange uheld sker når man skal af eller på cyklen eller vil undgå en forhindring i trafikken.

“En stor del af uheldene sker, når seniorerne mister balancen, for eksempel når de løfter eller svinger benet højt op for at komme af eller på cyklen. Det gælder både for mænd og kvinder. Derfor skal vi have flere seniorer til at vælge en cykel med såkaldt lav indstigning. Så kan mange uheld og skader undgås,” siger en projektleder i Rådet for Sikker Trafik.



Vælg den rigtige cykel

Et fald på cyklen gør ondt uanset alder, men som senior kan konsekvenserne være større.

	<p>“Et fald på cyklen kan have store konsekvenser. Mens en ung person måske slipper med knubs og blå mærker, så risikerer en person over 65 år at brække hånden, armen eller hoften. Det er skader, som det kan tage lang tid at komme sig over, og som forringer livskvaliteten. Derfor er det vigtigt, at vi forebygger de her uheld, og det kan seniorerne selv være med til ved at vælge en cykel med lav indstigning”, siger en programchef i Tryg Fonden.</p> <p>Derfor er det vigtigt at vælge den rigtige cykel. Uanset alder er det bedst at vælge en cykel som det er nemt at komme af og på.</p> <p>Det betyder, at mænd skal vælge en cykel med lav indstigning, som vi kender det fra damecykler. Flere og flere cykelhandlere kalder da også cyklerne for “unisex-cyklen”, da begge køn bør vælge en cykel med lav indstigning. Stort set alle el-cykler er med lav indstigning.</p> <p><i>Læst af Bjarne Dueholm</i></p>	
<p>Ugens aktiviteter i Nordbo Senior</p>	<p><i>Mandag, den 15. november kl. 10 – ”spillebullen”</i> <i>Tirsdag, den 16. november kl. 9.30 - Håndarbejde</i> <i>Tirsdag, den 16. november kl. 14 – Tirsdagsklubben</i> <i>TEMA: ”et glimt i øjet”</i> <i>Torsdag, den 18. november kl. 10 – Travetur</i> <i>Torsdag, den 18. november kl. 13 – ”bevar DIG vel”</i> <i>Søndag, den 21. november kl. 9.30 – ugebrev for uge 47</i></p>	
<p>Hvor heldig kan man være?</p>	<p><i>Heldigvis kom der ingen børn til Halloween, så jeg måtte spise alt slikket selv!</i></p>	
<p>Må synge på en regnvejrsgang i november!</p>	<p>Regnvejrsgang i november</p> <p>Melodi: Pia Raug - Tekst: Ebba Munk Pedersen</p> <p>Jeg vil male dagen blå med en solskinsstriben på vælge lyset frem for skyggen gi' mig selv et puf i ryggen tro på alting, selv på lykken jeg vil male dagen blå.</p> <p>Jeg vil male dagen gul solen som en sommerfugl</p>	<p>Jeg vil male dagen rød med den sidste roses glød jeg vil plukke kantareller løvetand og brændenælder leve i det nu, der gælder jeg vil male dagen rød.</p> <p>Jeg vil male dagen grøn dyb og kølig - flaskegrøn sætte tændte lys i stager glemme rynker, dobbelthager håbe på mit spejl bedrager jeg vil male dagen grøn.</p> <p>Jeg vil male dagen hvid nu hvor det er ulvetid</p>

	<p>sætter sig på mine hænder alle regnvejrsgange ender der står 'maj' på min kalender jeg vil male dagen gul.</p> <p>Jeg vil male dagen rød med den sidste roses glød jeg vil plukke kantareller løvetand og brændenælder leve i det nu, der gælder jeg vil male dagen rød.</p>	<p>købe franske anemoner for de sidste tyve kroner lytte til Vivaldis toner jeg vil male dagen hvid.</p> <p>Jeg vil male dagen lys strege ud og sætte kryds jeg har tusind ting at gøre klokken elleve-femogfyrre blev november hængt til tørre jeg vil male dagen lys.</p>
	<p>Pia Raug er født i 1953 og debuterede i 1978 med lp' en 'Høj lille drøm', hvorfra denne sang stammer. Pia Raug har gennem årene arbejdet sammen med mange rock- og jazzmusikere, men hun har forstået at bevare profilen som en moderne vise- og folkesanger.</p>	
<p>Måske!</p>	<p>Hvorfor regnes "Se og Hør" for et sikkert ugeblad på markedet? Fordi de fleste ulykker sker i "Hjemmet".</p>	
	<p>En mand sad i toget fra Ålborg med et lille spædbarn på armen. I Hobro steg en mand med et par kufferter på toget. Manden med barnet kiggede på kufferterne og spurgte så den anden mand, om han var handelsrejsende ligesom ham selv.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nej, det er jeg nu ikke, jeg har bare så meget bagage med, fordi jeg skal på en uges jagtferie i Sønderjylland. Hvad handler du med? - Kondomer, svarede manden med spædbarnet. - Nå, hvordan kan du så have din lille søn med på arbejdet? - Det er ikke min søn, det er en reklamation fra Ålborg. 	
<p>ØV ØV ØV Nu igen en irriterende telefonsælger!</p>	<h2 style="text-align: center;">Slip af med irriterende telefonsælgere!</h2> <p>Er du også træt af at blive ringet op af irriterende telefonsælgere? Se her, hvordan du slipper af med dem.</p>	



“Goddag, Susanne. Mit navn er Oliver.
Susanne, må jeg få lov til at stille dig et par spørgsmål”?

Åhhh nej. Endnu en irriterende telefonsælger. Hvad vil han sælge denne gang. Strøm? Telefonabonnement? Avis? Ugeblad? Og hvorfor bruger han hele tiden mit navn?

Kender du det? Du kan faktisk slippe for det.

Du skal give samtykke

Telefonsælgerne må nemlig kun ringe til dig, hvis virksomheden har fået dit samtykke.

Der står i markedsføringsloven, at dit samtykke skal være ”frivilligt, specifikt og informeret”. Det betyder, at der ikke skal have været nogen tvivl om, hvad du sagde ja tak til, da du afgav dit samtykke til kontakt.

En populær metode til at indhente samtykke er konkurrencer på internettet, hvor en af betingelserne for at deltage er, at du siger ja tak til at modtage markedsføring fra en eller flere virksomheder.

Spørg derfor telefonsælgeren, hvilket samtykke virksomheden har til at ringe til dig, og hvor de har dit nummer fra. Det skal de kunne svare på.

Hvis svaret er, at du har deltaget i en konkurrence, skal virksomheden kunne dokumentere, hvilken konkurrence det drejer sig om, og hvornår du gav dit samtykke.

Du kan eventuelt bede om at få dokumentationen tilsendt på en e-mail.

Træk dit samtykke tilbage

Ønsker du ikke at bliver ringet op, kan du altid trække dit samtykke tilbage.

Det kan du gøre, når du har telefonsælgeren i telefonen eller ved at sende en mail til virksomheden.

Bed virksomheden om skriftligt at bekræfte, at du ikke vil blive ringet op igen.

Klag, hvis du ikke har givet samtykke

Bliver du ringet op, selvom du ikke har givet dit samtykke, bør du klage. I første omgang skal du klage til den virksomhed, der har ringet dig op.

Hvis det ikke hjælper, kan du klage til Forbrugerombudsmanden.

Særlige regler for bøger, aviser, ugeblade, forsikringer og redningstjenester

Der er undtagelser for reglerne om samtykke. Telefonsælgere må nemlig gerne kontakte dig telefonisk uden dit samtykke, hvis de sælger bøger, aviser, ugeblade, forsikringer og redningstjenester.

Disse undtagelser gælder ikke, hvis du står på Robinsonlisten.

Selvom der ikke er krav om dit samtykke, kan du bede abonnement sælgeren om at registrere, at du ikke ønsker at blive kontaktet i fremtiden.

Robinsonlisten

Robinsonlisten er en gratis offentlig service til beskyttelse mod direkte markedsføring.

Du kan tilmelde dig Robinsonlisten på borger.dk.

Tilmelder du dig Robinsonlisten, må du dog godt blive kontaktet af analyseinstitutter og godgørende foreninger.

Læst af Bjarne Dueholm

Forsigtighed!!



Efterlysning!!

ADVARSEL TIL JER DER DRIKKER ALKOHOL I DENNE TID !!!

Vær forsigtig med at køre, når I drikker, nu hvor vi kommer tættere på julen.

I fredags var jeg ude og få et par glas vin og det ene førte til det andet.

Heldigvis har jeg jo solgt min bil, så tog en bus hjem.

Jeg passerede et par razziaer, hvor de vinkede folk ind til en puster i alkometrene. Bussen fik lov at passere.

Jeg kom sikkert hjem og uden uheld, hvilket var en reel overraskelse, fordi jeg aldrig har kørt en bus før, og jeg aner stadig ikke en dyt om, hvor jeg fik den fra. Så er der nogen der kender nogen som mangler en bus



Indkøbt over nettet og leveret fra "IKEA"



Har du tænkt på dette?

9. DU vil være den sidste person der dør, i din levetid.

10. Hvor langt tilbage i tiden skal man, før det betragtes som arkæologi og ikke gravrøveri?

11. "Gå i seng, så har du det bedre i morgen" er menneskeversionen af "Prøv at slukke og tænde den igen!".

Fra Erlings
samling af
håndskrevne
vittigheder!



mellem præster:
Jeg tænkte på, at nu forleden,
da vi stod i baderet helt nøgne,
og nonnerne kom ind, da
holdt du hænderne for
ansigtet. Ja, det gjorde
jeg. - Men hvorfor holdt
du dem ikke for dine ød-
lere dele? Tja, jeg ved ikke,
hvordan det er med dig,
men for mit vedkommende
er det ansigtet, nonnerne
ville kunne genkende! 🍀

Den unge præst kom
en herlig sommerdag 🍀
cyklende uden hænder på
styret, så landbetjenten
stoppede ham og påtalte
for seelsen: Hænderne skal være
på styret, sagde han. Ja,
sagde præsten, men Vorherre
styrer for mig! Så slipper
de ikke for en bøde
hr. pastor, for der må
heller ikke være to på en
cykel!



Det ældre ægtepar var ude at bade, da konen sagde: Elskede, se, hvordan bølgerne nærmest kysser min krop. Ja, svarede han, - og se, hvordan de brækker sig ti meter længere ude...



En bondemand var ved at løse tørsket korn, da han kom ud for en ulykke. Han blev indlagt på sygehuset og bemærkede snart, at samtlige sygeplejersker studerede hans journal nøje. Efter at have læst journalen, kom de en efter en og løftede dynen for at betragte hans ødlerede dele. Bonden sagde i starten ingenting, men stoppede en sygeplejerske, da hun var ifærd med at lægge. Han spurgte, hvad det var de var så interesserede i. Jo, det står i journalen, at 'lem galdt ned og knuste fod under sed udtømning!'.

Oversigt over aktiviteter der kræver din aktive tilmelding

Dato	Aktivitet	Tilmelding til:	Sidste frist	Pris
24.11.21.	"spis sammen"	birhansen@live.dk eller på tlf./sms 6168 8017	Max 60 personer	Kr. 50
07.12.21.	Årets julefrokost for Nordbo Seniorer	benny.lauridsen@mail.dk eller tlf. 51326125 mellem kl. 18 - 20	30.11.21.	Gratis
08.12.21	"os der sparker dæk" juleafslutning	kasserer@nordboenior.dk eller SMS til 22608100	06.12.21	Kr. 75 + det løse
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

Hvad gør man ikke for en lokal borgmester-politiker?



Husk at tale tydeligt overfor ældre damer!



En mand sad på en bar en tidlig morgen med en 30 cm lang nissemand ved siden af sig. En ung pige undrede sig, og spurgte hvor han havde den fra.

Manden sagde, at han havde mødt en gammel dame ude i skoven, som man bare skulle råbe til hvad man ønskede sig.

Pigen blev nysgerrig og ville selv prøve.

Hun gik ud i skoven og der gik ikke længe, før hun så damen, så hun udbrød: - Jeg ønsker mig en million!

Vupti, så stod hun med en melon. Pigen blev skuffet og gik tilbage til manden på baren og spurgte hvad det var for noget fup....

Manden svarede:

- Jeg sagde du skulle RÅBE det til hende - hvorfor tror du jeg sidder med en 30 cm lang nissemand.



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.

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

	<p>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 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 ugebreve på vores hjemmeside nordboSenior.dk 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>



Bedre at slides op end at
fortæres af rust!

Mvh Nordbohuset