



Ugebrev

Uge 8 – 2022



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Så er tiden kommet, hvor vi holder generalforsamling. Det er tid til at holde økonomisk og aktivitetsmæssig status. Vi håber selvfølgelig på positive meldinger til begge dele. Vi vil selvfølgelig, som altid, gerne have ideer til nye aktiviteter.</p> <p>Jeg glæder mig til at se jer og håber på en god generalforsamling.</p> <p>Vær opmærksom på at den starter kl. 13.00!!!!</p> 
<p>Ugen vågner!</p>	

Vi er heldige!

Når man har planlagt at løbe en tur, men opdager, at vejen er spærret, så man er tvunget til at tage hjem og spise en pose chips i stedet



Så er det jo godt at vi har "bevar DIG vel"

Tirsdag, den
22. februar
2022 kl. 13.00



Generalforsamling

Der indkaldes til ordinær generalforsamling:

Tirsdag den 22. februar 2022 kl.13.00 i Nordbo Huset

Dagsorden i henhold til vedtægterne.

Forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.

Marianne Nyrup, formand

NB!

Kun medlemmer, der har betalt kontingent

***for år 2022, har adgang til dette arrangement!
Medbring din medlemskviktering.***

Din sundhed
og livskvalitet!

Sådan laver du en bekymrings-henvendelse

Du kan sende en bekymringshenvendelse, hvis du er bekymret for den pleje eller omsorg, du eller en pårørende får. Se, hvordan du gør.

Mere end 41.000 danskere over 65 år bor på plejehjem, og endnu flere modtager hjemmepleje, og derfor skal det være trygt at være ældre i Danmark.

Derfor har Styrelsen for Patientsikkerhed udviklet en digital løsning for bekymringshenvendelser, der skal være med til at øge trygheden for borgere, der modtager pleje, og deres pårørende.

Sådan indgiver du en digital bekymringshenvendelse

Styrelsen for Patientsikkerhed har oprettet en ny digital løsning, hvor du kan indgive en bekymring, hvis du ikke er tryk ved den ældrepleje eller omsorg, du eller dine pårørende får i hjemmeplejen eller på plejehjemmet.

Når du indsender bekymringshenvendelsen, udfylder du en blanket, hvor du kan beskrive problemet. Du kan vedhæfte eventuel dokumentation for eksempel ekspeditionslist, recepter, journaler, billeder o.l.

Du har mulighed for at sende bekymringshenvendelsen anonymt.

Inden du sender din bekymringshenvendelse, kan du tale med den relevante ledelse eller kommunen.

Ældre og pårørende har også fortsat mulighed for at indgive en bekymring på telefon 72 28 66 00.

Hvad sker der, når min bekymringshenvendelse er sendt?

En bekymringshenvendelse kan for eksempel føre til en tilsynssag eller læringsindsatser, som har fokus på at sikre, at plejen fremover har den tilstrækkelige kvalitet.

Styrelsen for Patientsikkerhed behandler alle bekymringshenvendelser, men du bliver ikke orienteret om forløbet i sagen, og du får ikke oplysninger om, hvordan sagen håndteres.

Sådan klager du over ældreplejen

Du har også mulighed for at klage over ældreplejen. En klage til Styrelsen for Patientklager kan medføre, at du får medhold, og at der rejses en kritik af det, du har klaget over. Du kan også søge erstatning.

Læst af Bjarne Dueholm

NORDBO HUSET!



Vi afholder den hyggeligste fastelavnsfest i Nordbohuset søndag den 27. februar i tidsrummet 14-16

Vi kårer kattekonger og dronninger i 3 aldersklasser, har præmier til bedst udklædte og fastelavnsboller og saftevand til alle børn.

De mindste slår katten af tøndens i seniorstuen, og de ældste grupper kæmper om titlen som årets kattekonge i festsalen.

Du tilmelder dig ved at overføre 30 kr. via mobile Pay på 699333 Nordbohuset (aktiviteter) skriv barns navn og alder på overførslen.

Har du ikke mobile pay kan du tilmelde dig ved at lægge penge i en lukket kuvert i postkassen hos Stephan Klavsén (Sønnesvej 15)

Der sælges fastelavnsboller, kaffe, øl og vand.

Voksne er selvfølgelig mere end velkommen til at deltage.

Sidste frist for tilmelding er torsdag den 23. februar

BØRN OG
BØRNEBØRN
KOMMER TIL
FROKOST.

Når vi besøger Mormor



Let frokost



Forbruger
oplysning

Hvilke flødeboller er bedst?

Se forskellen på 5 luftige fristelser

Til fødselsdagen, til kaffen eller som en del af en stor is på en sommerdag. Danskerne elsker flødeboller. Men skal den have kiksebund eller marcipanbund, og hvad må den koste? Vi sætter 5 luftige flødeboller under lup og det er kun én, der overtrukket med rigtig chokolade

Du har sikkert en favoritflødebolle - men er det den, der har kiksebund eller marcipanbund? Og hvad skal overtrækket være. Der er stor forskel på kiloprisen på flødebollerne.

Hvilken flødebolle er den bedst?

Du må nok belave dig på dine smagsløg - 4 af de 5 flødeboller ligner umiskendeligt hinanden. Det er kun kiloprisen, der for alvor er forskellig.



Negerkys eller flødebolle?

Udtrykket negerkys stammer fra Frankrig, hvor flødeboller blev kaldt *tête de nègre* – eller negerhoved. I Belgien skiftede de navn til negerbryster, mens negerkys blev brugt i blandt andet Danmark. I Ordbog over det Danske Sprog fra 1923 kan man læse, at en flødebolle er en »bolle fyldt med flødeskum«, der købes hos bageren. Den variant kan være svær at opspore i dag. I 1990'erne tilføjes det til ordbogen, at flødebolle nu bruges som betegnelse for »en let bolle med fyld af piskede æggehvider på vaffelbund og med chokoladeovertræk«.

SUKKERSULTNE TYVEKNÆGTE

Vidste du, at en gruppe sliksyge unge i 1944 smadrede vinduerne hos Bager Larsen i Gilleleje for at stjæle alle flødebollerne? Han havde nemlig gjort flødeboller populære ved at lægge flødebollerne sammen med is og vafler.

Er flødeboller en sundere snack?

Du kan sagtens spise en flødebolle, når du er på slankekur, for flødeboller er bedre end chokolade, lyder myten. Tæller man kalorier er der ganske rigtigt færre kalorier pr. 100 gram i en flødebolle sammenlignet med 100 gram chokolade – men en flødebolles høje indhold af sukker og chokolade betyder, at den indeholder langt, langt flere kalorier pr. 100 gram end eksempelvis brød, frugt og grøntsager.

Overtræk af chokolade eller vekao?

Overtrækket på flødeboller er oftest vekao, der ikke må kaldes chokolade på grund af det meget lave indhold af kakao. Vekao bruges ofte som overtrækschokolade og som drys på softice, fordi det ikke er temperaturfølsomt som chokolade. Det bliver ikke gråt, når det bliver varmet op, og det bliver mindre hårdt, når det bliver koldt.

1905

er året hvor den første flødebolle produceres i Danmark, men først da konditormester Emil Elikofer bringer en forbedret opskrift hjem fra USA i 1912 bliver flødebollen for alvor populær.

LÆST af Bjarne Dueholm

Tovholder har ordet!



Spis Sammen.

Snart har vi den 2. marts og vi skal mødes til **Spis Sammen** i vores dejlige Nordbo Huset, og vi må synge igen.

For snart lang tid siden ønskede jeg mig, at I skulle medbringe nogle sangønsker.

Vi ved, at der er nogle ønsker vi ikke har sunget, men vi kan ikke finde posen hvori sedlerne ligger.

Så derfor, medbring gerne en seddel med et eller flere ønsker til en sang vi skal synge. Vi skal mødes 4 gange inden vi holder sommerferie.



Allerede nu vil jeg fortælle, at vi bliver nødt til at flytte en af vores planlagte dage.

Endelig kommer der igen grønlandske børn til Fredericia. De kommer i ugen fra den 25. april til og med den 30. april til at bo på Børnenes Vel i Høll. Det betyder så, at jeg skal lave mad til dem i den uge, og så kan jeg ikke lave mad til jer den 27. april.

Vi flytter derfor fra den 27. april til den 4. maj. Så slet krydset i kalenderen den 27. april og sæt i stedet et kryds den 4. maj.

Glæder mig vi snart ses i Nordbo Huset.
Hilsen Birthe



Bogreolen!



Husker du at bruge bogreolen i NORDBO HUSET?

Bogreolen er fyldt med bøger, til fri afbenyttelse.

Her, i den mørke tid, kunne det måske være en ide, at hente en bog i bogreolen, tage den med hjem og hyggelæse den.



Modsat, hvis du har bøger, som du har læst og vil af med, kan du stille dem op til bogreolen i Nordbo Huset, hvor Marianne og Margit sortere dem, stiller de egnede bøger op i reolen, og alle bøger der bliver kasserer af dem sendes til Røde Kors, som sørger for bøgernes videre skæbne.

Det er helt gratis for dig som medlem af NORDBO SENIOR

Tovholder har ordet!
"os der sparker dæk"



"for mænd, der trænger til at komme

Vil du deltage i næste frokostmøde i mandeklubben "os der sparker dæk" den 9. marts kl. 12, kan du allerede nu tilmelde dig ved at sende en mail til kasserer@nordbosenior.dk eller SMS til nr. 22608100

Vi mødes kl. 12 i Nordbo Huset.

lidt fri af egen lænestol"



*"Spis en god frokost, og du dør.
Lad være med at spise en god frokost, og du dør alligevel."
Hvorfor så springe frokosten over?*

Hørt i mande-klubben!



Kender I det når konen er meget sur og efter et par dage er hun stadig så sur at hun ignorerer en – så

strammer men bare låget lidt ekstra på marmeladeglasset så hun bliver nødt til at snakke til en igen?

Vi ka' godt!



Ugens aktiviteter i Nordbo Senior

Tirsdag, den 22. februar kl. 9.30 - Håndarbejde
Tirsdag, den 22. februar kl. 13 – ordinær generalforsamling
Torsdag, den 24. februar kl. 10 - Travetur
Torsdag, den 24. februar kl. 13 – "bevar DIG vel"

9 tegn på at du drikker for lidt vand



Hvis du drikker nok vand, kan du nogle gange slippe af med både hovedpine, rynker, smerter i ryggen, overvægt samt dårlig fordøjelse.

Tjek om du har væskemangel ved at hive op i huden på oversiden af din hånd. Tager det lang tid for huden at falde ned igen, drikker du måske for lidt.

Ligesom vi behøver ilt for at leve, behøver vi også vand.

Mange af de små skavanker, som vi går med i hverdagen, skyldes i virkeligheden dehydrering. Det er ting som hovedpine, for stor appetit, mangel på energi og en tør hud.

Skal vi drikke to liter?

To liter vand i har i mange år været det mål vi har fået at vide vi skal drikke hver dag. Et andet mere brugt mål i dag er en tredjedel af ens vægt i deciliter. Så vejer man 90 kilo, så er det faktisk tre liter væske. Men det er de færreste, der lige kan begynde at drikke tre liter vand om dagen. Men så skal man begynde i det små og så langsomt vænne kroppen til at drikke mere og mere. Og her er det sundeste at drikke vand, urtete eller danskvand.

9 tegn på væskemangel

1. Tørre læber.

Typisk vil folk, der hele tiden smører sig med læbepomade, kunne klare problemet ved at drikke mere vand.

2. Hovedpine.

Efter to dage med for lidt væske bliver blodflowet i hjernen dårligere, hvilket giver hovedpine.

3. Dårligere sportsresultater.

Hvis du vil forbedre dine træningsresultater, skal kroppen producere mere blod, og det kræver væske.

4. Kolde hænder & fødder.

Når kroppen mangler væske, prioriterer den de indre organer, hvilket vil sige, at blodet flyder til dem frem for til hænder og fødder.

5. Dårlig fordøjelse.

For lidt væske kan bl.a. føre til hård mave.

6. Væskeophobninger.

Det lyder mærkeligt, men en dehydreret krop ophober væske.

Årsagen er, at kroppen har sværere ved at komme af med affaldsstoffer, når den er dehydreret, derfor holder den på væsken for at beskytte kroppen mod stofferne. Ses f.eks. som poser under øjnene.

7. Tør hud & rynker.

Får du ikke nok væske, ses det også på huden, og rynkerne bliver tydeligere.

8. Rygsmerter.

Smerter i ryggen kan skyldes mange ting, og en af dem er væskemangel, da mangel på væske kan dehydrere bruskskiverne mellem knoglerne, hvilket kan føre til, at ledbåndene bliver slappe.

9. Øget appetit & overvægt.

Mange har mistet deres naturlige tørst regulering. I stedet for at drikke, når de bliver tørstige, spiser de, hvilket kan føre til overvægt.

Læst af Bjarne Dueholm

Hvad ser dine
øjne?

Thø-thø-thø



På vej ind i en moderne vejtunnel

Det er vist ikke
helt ved siden
af!

**I det øjeblik en mor bliver til
en bedstemor, forvandles
det der før var et "nej"
til et "ja" 😊❤️**

www.humor-net.dk

**En epoke
slutter!**

**God bedring
til Jørgen**



OPDATERING FRA
SKOMAGERMESTER JØRGEN
MULBERG

Grundet alvorlig sygdom må Jørgen skomager hermed meddele, at muligheden for at fortsætte med skomagerværkstedet ikke er muligt mere!!

Værkstedets samlede maskinpark og diverse materialer sættes derfor til salg for en samlet special kontant pris på kun kr. 16.500,-

(Normal værdi i alt kr. 50.500,-)

Så har du garage eller en kælder og kunne du tænke dig at starte op som selvstændig, er dette måske muligheden for dig

Kontakt Jørgen Skomager direkte på telefon 21462402 eller på mail : jorgen.mulberg@gmail.com

Derudover har skomageren en masse læder til salg til en vanvittig specialpris !

(10 kr per kvadratfod / normalpris 35,- kr)

Læst af Bjarne Dueholm

Og sådan gik det til!!

Hvorfor mænd står op, når de tisser...

Gud synes at være lige ved at være færdig med at skabe Universet, men havde lige to ekstra ting tilbage i sin sæk med evner, så han besluttede at dele dem mellem Adam og Eva.

Han fortalte parret, at en af de ting, han skulle give væk, var evnen til at stå op, mens man urinerer.

"Det er en meget praktisk ting" fortalte Gud, "jeg spekulerede på, hvem af jer der ønsker den evne?"

Adam sprang op og bralrede los: "Ah, giv den til mig! Jeg ville elske at kunne gøre det! Det er en af de ting, man skal kunne gøre. Ah ja, ah ja, vær så rar at give mig den evne, jeg vil være så taknemmelig! Når jeg arbejder i haven eller

passer dyrene, vil jeg bare kunne stå op og lade vandet gå. Det vil være så fedt, at jeg vil kunne skrive mit navn i sandet.

Ah kære Gud, lad det være mig, som du giver denne evne, lad mig få lov til at kunne stå op og tisse, åh ja, åh ja ...

Han blev ved og ved med at plapre om alt det, der kunne gøre ham lykkelig og Eva havde virkelig ikke noget imod, at Adam blev den, der fik denne evne.

Og på den måde fik Adam evnen til at stå op og tisse. Han var overglad og fejrede det ved at vande barken på det nærmeste træ, alt imens han lo af fryd.

"Fint" sagde Gud, mens han kiggede ned i sækken for at se, hvad han havde tilbage. "Hvad har jeg så her? Åh ja, hjernen ..."

NABOHJÆLP!

*Forfærdeligt vejr udenfor.
Stormer, regner og vildt koldt.
Tjekkede lige om min 80-årige
nabo skulle bruge noget fra
købmanden.*

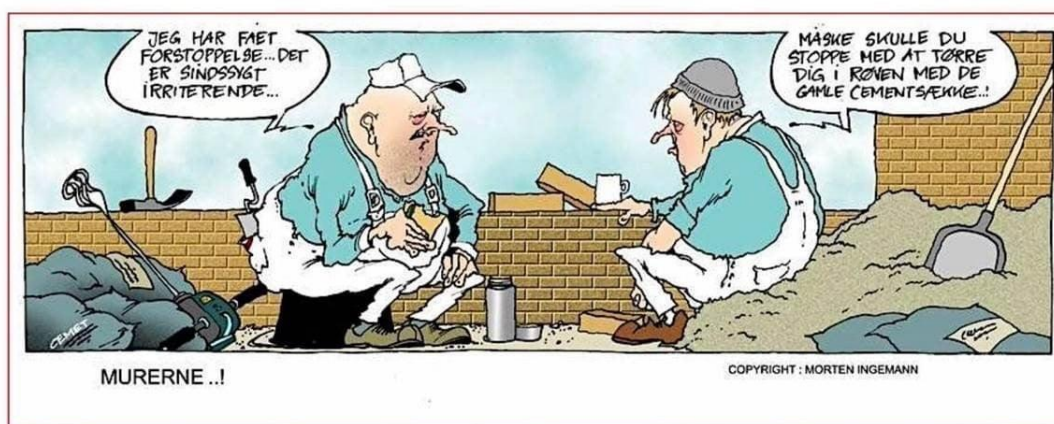
*Det skulle hun, så hun fik min
seddel med.*

Sgu da ingen grund til vi begge skal ud i det vejr.



Medlemmer
ne har ordet!

Håndværker-
vits!



Modtaget fra Preben Agersol

Go' dag
til jer
alle!

*Alle dage burde starte med
at man får et stort kram
og et venligt smil.*

*Så her kommer et varmt kram
og et smil, som du kan dele
med alle dine venner!*

Når der mangler varme hænder i plejen, er seniorerne klar




Gamle Amanda fyldte 100 år. Borgmesteren kom med blomster og vin og spurgte: - Amanda, det er utroligt, som du klarer dig flot. Hvad med lidt hjemmehjælp et par gange om ugen? Tænk lidt over det, og ring til mig. Nogle dage senere ringede gamle Amanda til borgmesteren: - Det der med hjemme- hjælp er en god idé. Men det må ikke være længere væk, end at jeg kan cykle frem og tilbage...

Skøre billeder & videoer

For fugleelskere!

Ved at drikke 130 flasker vin, kan du redde en stakkels fugl 🙄🙄🤣🤣



	<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</p> <p><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</p> <p><i>Nymarksvej ved Brugsen</i> Åben mandag – fredag kl. 9.30 – 18.00 Lørdag kl. 9 – 14</p> <p><i>Sundhedshuset</i> Åben mandag – fredag kl. 8 – 16.30 Lørdag kl. 9 - 13</p> <p>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</p> <p><i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></p>
	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside nordboSenior.dk</p> <p><i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></p>

	<p>Hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbrev fra Nordbo Senior kan du framelde dig ved at give besked på mail til</p> <p>kasserer@nordboSenior.dk</p>	
	<p>Postadresse: Nordbo Senior v/formand Marianne Nyrup Nordre Kobbelvej 102 7000 Fredericia Telefon 20 84 71 39 Mail: formand@nordboSenior.dk</p>	<p>Mødested: Nordbo Huset Sannesvej 112 7000 Fredericia</p>
	<p>Økonomi: Kasserer Bjarne Dueholm Prangervej 118 I/H 7000 Fredericia Telefon 22 60 81 00 Mail: kasserer@nordboSenior.dk Bank: Arbejdernes Landsbank Reg.nr. 5352 kt.nr. 0323703 MobilePay: 99 47 81</p>	<p>Offentlighed: Hjemmeside: nordboSenior.dk Facebook: Nordbo Senior Cvr.nr.: 39432722 Tilsluttet: Danske Seniorer</p>



En klog mand har lange ører
og kort tunge!

Mvh Nordbohuset