



# Ugebrev

Uge 16 – 2022



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Påsken er jo for det arbejdende folk og skolebørnene ferie. Vi har jo ferie hele tiden siges der.</p> <p>Påsken er ofte tiden hvor man mødes med familie og/eller venner til hygge og god mad. Det kan vi alle lide.</p> <p>Indtil nu har vi været heldige med rimeligt vejr, hvor vi også har set solen. Det giver en ekstra mulighed for at nyde.</p> <p><b>Jeg ønsker jer alle fortsat god Påske.</b></p> 
	 <p>Tomsen.dk </p> <p><b>Snupper en dag på langs, det er jo bare søndag</b></p>

Tovholder har ordet!



## Spis Sammen!



**Vi holder Spis Sammen den 4. maj klokken 17.30**

**Menuen er denne gang.**

**Hovedret:**  
**Stegt flæsk, persillesovs,  
gulerod, rødbeder,  
kartofler**



**Dessert:**  
**Rabarberkage med flødeskum**

**Pris: 50 kr. inkl. 1 genstand.**

**Betaling på mobile pay 6168 8017 eller kontant på dagen**

**Hvis du har tid og lyst til at være med, så er der tilmelding på mail [birhansen@live.dk](mailto:birhansen@live.dk) eller sms/tlf 6168 8017 senest mandag den 2. maj**

**Max 60 personer**

**Velbekomme**

## **NORDBO SENIOR**

har fået tildelt 14 billetter til at overvære Sønderborg Sommer Revy Show og inden starten på revyen er der en frokost med 2 genstande og kaffe.

Vi har besluttet at bruge billetterne som præmier for at løse ugens hovedbrud, som findes i de næste 7 ugebrev. I hvert ugebrev kommer der en opgave og præmien er 2 billetter, til Sønderborg Sommer Revy Show med frokost.

Billetterne gælder kun til den 14. juni 2022 efter følgende program:

kl. 13.00      Frokost med 2 genstande + kaffe  
kl. 15.00      Revy

Vinderne skal selv sørge for transport til og fra Sønderborg.



**VELKOMMEN TIL SØNDERBORG SOMMER REVY SHOW**

**Medvirkende:**

**JESPER LUNDGAARD · LISBETH KJÆRULFF · JEFF SCHJERLUND**

**RASMUS SØNDERGAARD · JEANNE BOEL**

**KAPELMESTER THOMAS PAKULA**

Vigtig  
information!

**BEMÆRK!**

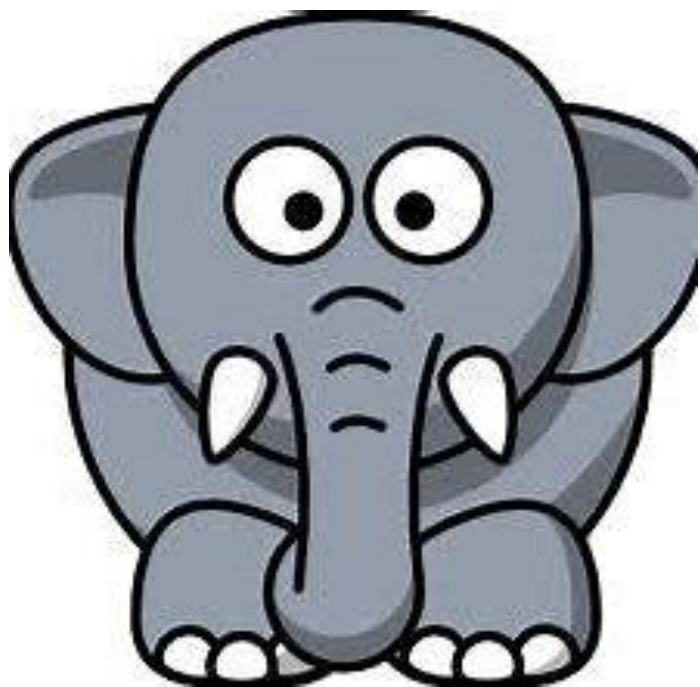
***Nu kun 3 x 2 billetter tilbage ...!***

***Vær hurtig!***

***Løs opgaven og send dit svar til  
kasserer@nordbozenior.dk, så er  
du med i lodtrækningen om 2  
billetter til en dejlig frokost med  
efterfølgende sommerrevy i  
Sønderborg.***

Vigtig viden!

***Vidste I  
godt at  
en  
elefant  
ikke  
kan tage sin @!***



(5 af 7)  
Konkurrence!!

Vind 2 billetter  
til Sønderborg  
Sommerrevy  
med spisning.

Det er den 14.  
juni 2022.

Program for  
dagen:

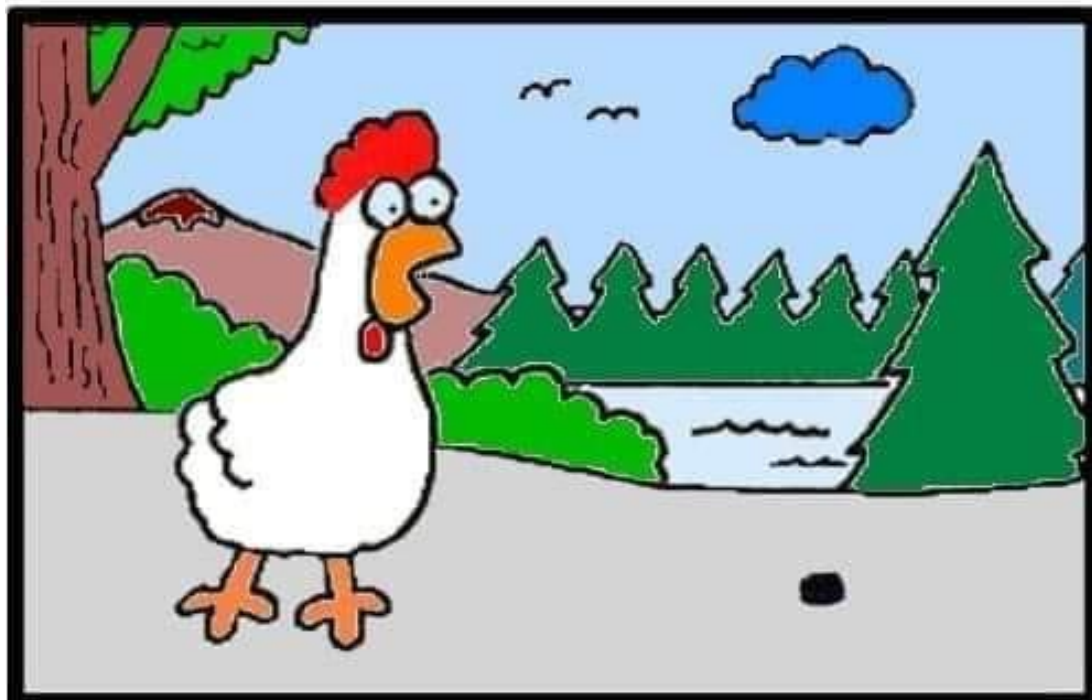
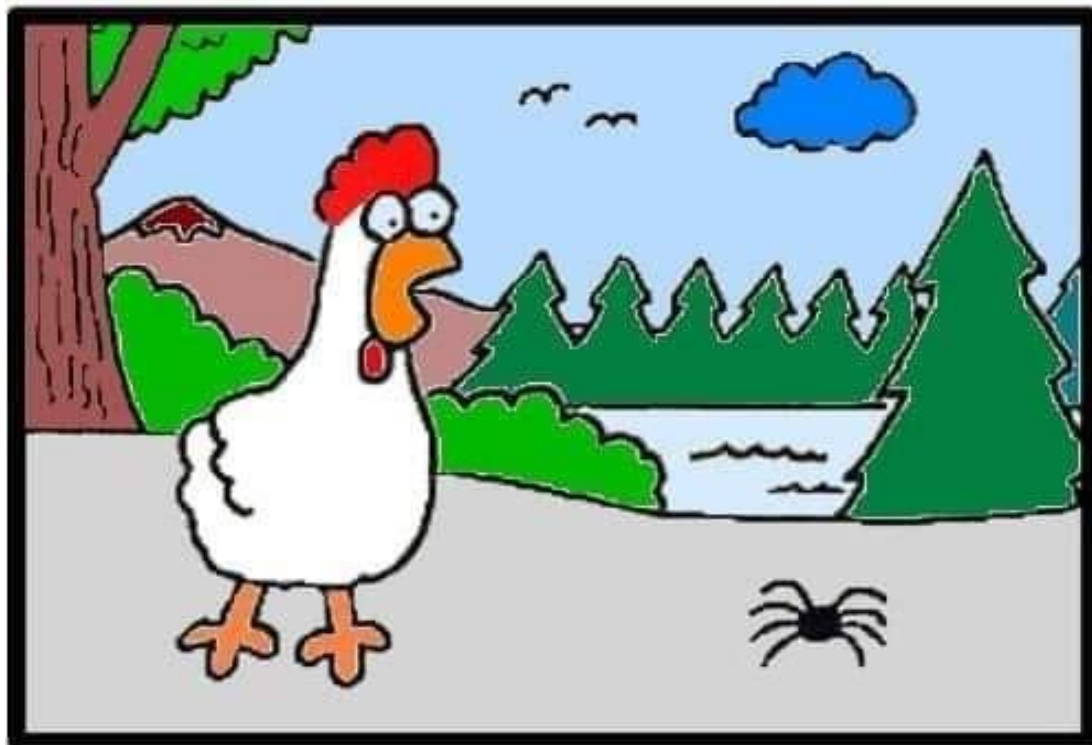
kl.13.00 frokost  
og 2 genstande  
+ kaffe

kl.15.00 Revy

Transport skal  
man selv sørge  
for.

Du skal løse  
denne opgave  
og sende din  
løsning til  
[kasserer@nordbosenior.dk](mailto:kasserer@nordbosenior.dk)  
senest den  
22.4.2022

# Dagens svære opgave: Find 8 fejl



Når du har løst opgaven, sender du dit svar på mail til  
[kasserer@nordbosenior.dk](mailto:kasserer@nordbosenior.dk) eller på sms til nr. 22608100.  
Løsningen og vinderen kan du se i ugebrev for uge 17 - 2022

# Pas på: Påsken er højtid for haveskader

Foråret er højsæson for haveskader og især hækkeklipper, stige og plæneklipper giver skader. Se de gode råd, så du undgår ulykker i haven.,



*Det er særligt mænd, der kommer galt af sted, og det skyldes især maskinerne, der bruges i haven.*

Mange bruger påskeferien på at gøre haven forårsflot, men man skal huske at passe på sig selv. Mange kommer nemlig til skade undervejs.

Hos forsikringsselskabet Alm. Brand kan man godt mærke, at mange danskere bruger påskeferien på at beskære træer og grave i haven.

Forsikringsselskabet oplever nemlig, at flere kommer til skade i de første forårsmåned.

Når temperaturen stiger, og minusgraderne forsvinder, er der mange der har glædet sig til at komme ud i haven igen. Men i sin iver skal man huske at tage den med ro og lægge forsigtigt ud. Når foråret kommer, ser vi nemlig flere skader på grund af havearbejde.

## 6 gode råd om havearbejdet

1. Varm op inden havearbejdet og udfør de mindst belastende opgaver først.
2. Forsøg at variere opgaverne, så du ikke udfører samme bevægelser en hel

dag.

3. Brug sikkerhedsudstyr, hvis det er påkrævet.

4. Vedligehold maskinerne og tjek at de fungerer korrekt, inden du bruger dem.

5. Sørg for at stigen står stabilt, før du kravler op på den.

6. Drop sandalerne og tag det rigtige tøj på til opgaven. Så du ikke skærer dig på hænder og fødder.

## **Lang vinter med inaktivitet**

For størstedelen skyldes det en lang vinter med begrænset aktivitet.

Man har måske været inaktiv det meste af vinteren, og når man så pludselig bruger hele dagen på alle fire og hårdt fysisk havearbejde, så kan man hurtigt få en overbelastningsskade. Det er derfor en god ide at varme op og variere i arbejdsopgaverne.

Hvis man er så uheldig at komme til skade, når man knokler i haven, dækker ulykkesforsikringen.

## **Mænd i farezonen**

Det er særligt mænd, der kommer galt af sted, og det skyldes især maskinerne, der bruges i haven.

Havearbejde involverer tit større maskiner, som man kan komme til skade på, og det er tit mænd, der håndterer dem. Hvert år ser vi mange mænd komme til skade på hække- og plæneklippere, motorsave og falde ned fra stiger.

Mange skader kan heldigvis undgås, hvis man bruger hovedet.

Man skal både huske at bruge det rigtige sikkerhedsudstyr og sin sunde fornuft. Mange skader kan undgås, hvis man går forsigtigt til værks og har respekt for de store maskiner.

## **De 5 farligste haveredskaber**

1. Hækkeklipper
2. Plæneklipper
3. Stige
4. Motorsav/sav
5. Grensaks/havesaks

***Læst af Bjarne Dueholm***

Tovholder har ordet!



© CanStockPhoto.com

**Så er det tiden til at få pumpet cyklen**

Hej til alle motionsglade cyklister.  
Velkommen til en ny sæson.  
Vi starter onsdag d. 20.4. kl. 18 fra nordbo.  
Vi kører hver onsdag en rolig tur i omegnen af Fredericia. Turen varer ca. 2 timer, med indlagt pause.  
NB: sæt kryds i kalenderen d 19.maj, da går vi Trelde Næs turen, hvis vejret er til det.

Med venlig hilsen

**Tovholder Bent Iversen.**



©Dennis Cox \* illustrationsOf.com/6203

Heller ikke rart!





<p>Tovholder har ordet! "os der sparker dæk"</p> 	 <p><i>D' skæg</i></p>
<p>Krydret!</p>	<p><i>Hvis salt stiger i pris, bliver det så pebret ...?</i></p>
<p>Ugens aktiviteter i Nordbo Senior</p>	<p><i>Tirsdag, den 19. april kl. 10 – Krolf og petanque</i>  <i>Tirsdag, den 19. april kl. 13.30 - Håndarbejde</i>  <i>Onsdag, den 20. april kl. 10 – traveture</i>  <i>Torsdag, den 21. april kl. 13 – "bevar DIG vel"</i>  <i>Torsdag, den 21. april kl. 18 – cykeltur</i></p>
<p>Noget om stavning</p>	<p><i>JEG HADER STAVEFEJL! – Et enkelt bogstav placeret forkert og hele sætningen er urineret!</i></p>
<p>Han sukkede!</p>	<p><i>Hvad hjælper det at have ytringsfrihed, når der alligevel ikke er nogen der hører efter ...?</i></p>

SOMMER  
KONCERT  
2022  
DANSKE  
SENIORE



LØRDAG DEN 18. JUNI 2022 15.00

Tivolis Koncertsal  
Vesterbrogade 3  
1630 København V

I TIVOLI KØBENHAVN

Vi fejrer sommerens komme i fornemt selskab med FESTBANDET under ledelse af Carol Conrad, NEW FASHIONED, Bo Kristian Jensen, Jens Søndergaard og Thomas Peter Koppel.

Det bliver en forrygende eftermiddag i operettens tegn - og ikke mindst med den skønne mezzosopran Tuva Semmingsen som special guest.

**NORDBO SENIOR**  
*arrangerer en dag i Tivoli København, med et besøg i Tivolis ikoniske koncertsal med forrygende underholdning leveret af kendte kunstnere i samarbejde med Danske Seniorer.*

Prisen kr. 595,00 dækker transport, adgang til Tivoli København og entre til sommerkoncerten i Tivolis koncertsal.

Tilmelding er bindende og skal ske på mail til [kasserer@nordbosenior.dk](mailto:kasserer@nordbosenior.dk) eller SMS til nr. 22608100

Sidste rettidig tilmelding er

**18. maj 2022**

**OG HUSK - SOM ALTID..!  
RET TIL ÆNDRINGER FORBEHOLDES**

MELLEM  
VENDINDER

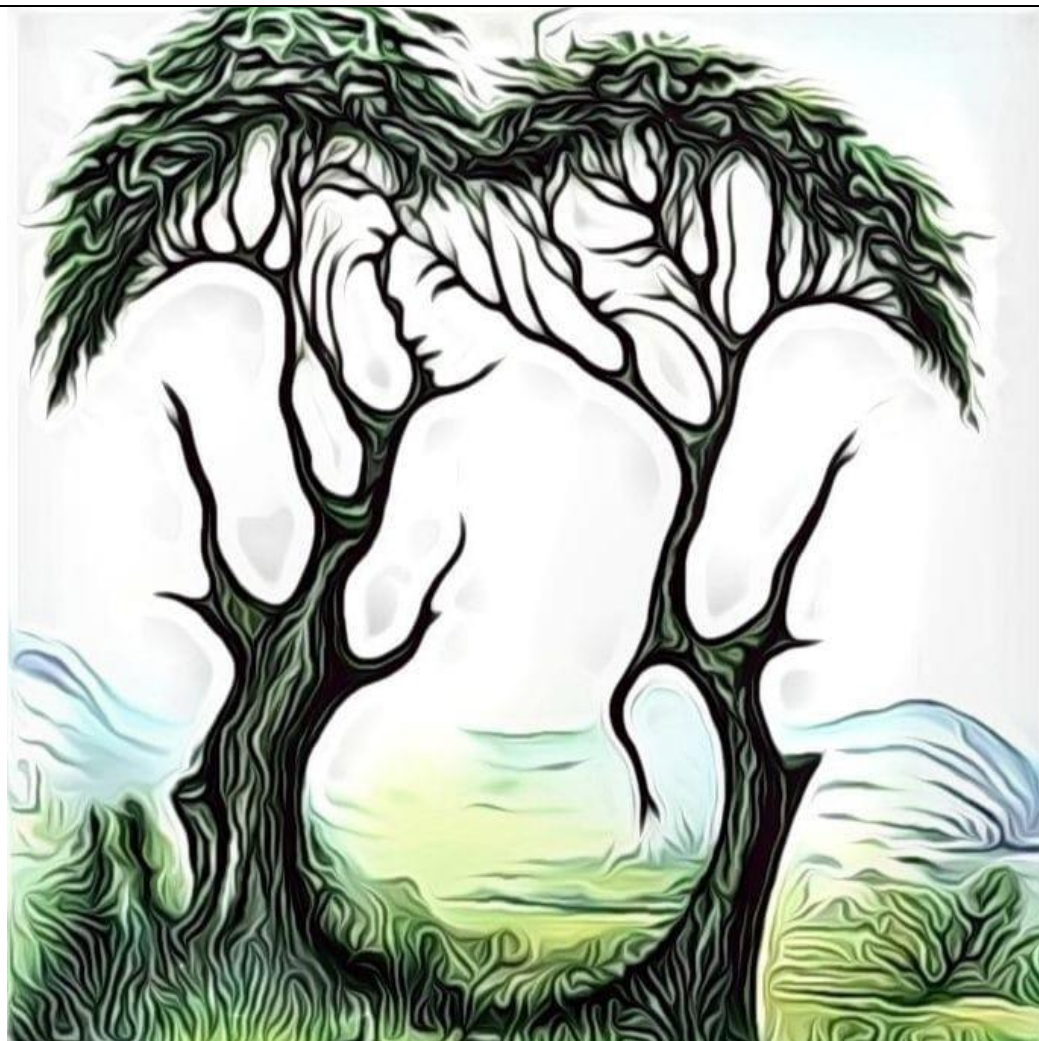


Brug lidt tid på  
dette billede!

Hvad ser du?

Træer?  
Vand?  
Mænd?  
Kvinde?

Andet?



Ved du det om  
din iPhone?

## Genvej og smart tricks til din iPhone

### Indsæt nemt tegn og symboler i beskeder og mails

Normalt vil du trykke en enkelt gang på 123-tasten på tastaturet, hvis du vil indsætte et symbol i en af dine beskeder eller mails. Så et tryk på symbolet, og endelig et tryk på 123-tasten for at vende tilbage til det normale tastatur. Du trykker altså på tasterne 3 gange.

Du kan sætte symboler ind med ét tastetryk: Hold 123-tasten nede, og når tastaturet skifter til symboltasterne, så flytter du fingeren hen på det symbol, du skal bruge. Når symbolet er indsat, slipper du, og tastaturet skifter tilbage til det normale bogstavtastatur. Du har altså kun trykket 1 gang i stedet for 3.

*Læst af Bjarne Dueholm*

Samarbejde  
om  
rejseoplevelser

*NORDBO SENIOR, Pensionistforeningen af 1938 og Egeskov  
Busser indbyder til udflugter. Foreløbig er der 3 tilbud til dig  
som medlem af NORDBO SENIOR.*

**1. Busdagstur til Danmarks Forsorgsmuseum i Svendborg  
og sejltur gennem Svendborgsund med turfærgen M/S  
"Helge" den 17. maj 2022**



Kl. 8.15 afgang med Egeskov  
busser fra BANEGÅRDEN  
Kl. 10-10.55 sejlads fra Svendborg  
til Valdemar slot gennem  
Svendborg Sund.  
Indtil frokost kørsel rundt på  
Tåsinge – bl.a. til Elvira Maddigans  
grav  
Kl. 12-13.30 nyder vi 2 retter i  
restaurant Bregninge Mølle  
Kl. 14-15.30 Rundvisning i  
Forsorgsmuseet i Svendborg.  
Hjemtur med stop for kaffe og  
medbragt kage.  
kl. 17.30 hjemme i Fredericia  
Pris kr. 625 pr. person

**2. Turen er en 5 dages bustur fra den 23.6. til den 27.6. 2022 med  
Gislev rejser.**



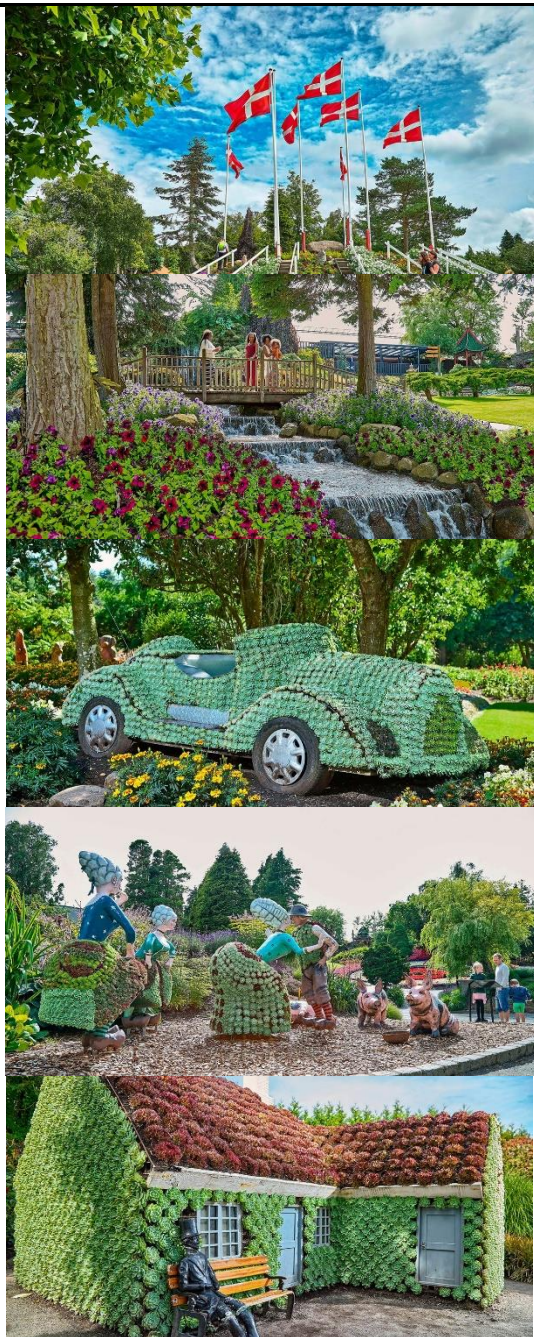
### NORDTYSKE PERLER.

Tag med på en 5-dages bustur 23/6 – 27/6 med GISLEV REJSER m. guide gennem TYSKLANDS frugthave ALTES LAND, til den hyggelige hansestad STADE med smukke bindingsværkshuse. Heldagstur til spændende WILHELMSHAFEN med marinemuseum, flot akvarium, Sydstrands- promenade kig til de FRISISKE Øer. Videre til BREMEN med Grimms DIE BREMER STADT - MUSIKANTEN og en tur på WESERPROMENADEN. Det berømte MEYER WERFT har bygget verdens mest luksuriøse krydstogtskibe. PAPANBURG minder om Holland med kønne huse, kanaler og broer. - Vi bor i DELMENHORST i det hyggelige Hotel Thomsen– med elevator, keglebane, fitnesscenter, sauna.

Pris

incl. halvpension 3498 kr,  
Enev.498kr, 1 udflugt 225 kr, fast  
plads i bussen 175 kr  
afbestillingsgebyr 150 kr

3. tur går til JESPERHUS BLOMSTERPARK mandag d. 15. august.



## JESPERHUS BLOMSTERPARK

mandag d. 15. august kl. 8.30  
fra Banegården.

Vi kører op gennem JYLLAND  
- forbi KONGENS MINDEPARK  
til SKIVE og SALLINGSUND. -  
Kort efter kommer vi til den  
store blomsterpark i LEGIND  
BJERGE. Vi starter med buffet  
med fri øl og vand. Så venter  
millioner af blomster i alle  
farver, fantastiske skulpturer,  
bølgende farvespil m.m. Et  
indendørs junglelandskab  
med aber lokker, minitempler  
og pergolaer i  
inspirationshaven samt  
Eventyrhaven. Der kører et  
lille tog hele parken rundt, så  
kan vi stå af og på og se det  
hele godt efter.

Pris kr. 550

## VIGTIGT!

*Tovholder på alle disse ture er Lisbet Støtterup, som står for at modtage dine tilmeldinger, og alle aftaler.*

*Du bedes hurtigst muligt tage kontakt til Lisbet for at aftale betaling og få nærmere oplysninger.*

*Kontakt pr. telefon er nr. 75 94 23 85*

(4 af 7)

Konkurrence!!

Vind 2 billetter  
til Sønderborg  
Sommerrevy  
med spisning.

Det er den 14.  
juni 2022.

Program for  
dagen:

kl.13.00 frokost  
og 2 genstande  
+ kaffe

kl.15.00 Revy

Transport skal  
man selv sørge  
for.

Du skal løse  
denne opgave  
og sende din  
løsning til  
kasserer@nord  
bosenior.dk  
senest den  
15.4.2022



Anne fik 2 sønner. De  
blev født samme time,  
samme dag det samme år  
Men de er IKKE tvillinger

Hvordan er dette muligt?

**LØSNINGER ER: Anna fik 2 sønner ja, men hun fik også en datter!  
Derfor er de ikke tvillinger men trillinger!**

**VINDEREN ER:**

**EVY NIELSEN**

Hvem sagde at ærlighed varer længst?



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](mailto: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](mailto: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



	<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 23 80 83 05          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 <a href="#">KLIK HER</a>  <b><i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></b></p>	
	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside <b><i>nordboSenior.dk</i></b>  <b><i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></b></p>	
	<p>Hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbrev fra Nordbo Senior kan du framelde dig ved at give besked på mail til  <a href="mailto:kasserer@nordboSenior.dk"><b><i>kasserer@nordboSenior.dk</i></b></a></p>	
	<p><b><i>Postadresse:</i></b>          Nordbo Senior          v/formand Marianne Nyrup          Nordre Kobbelvej 102          7000 Fredericia          Telefon 20 84 71 39          Mail: <a href="mailto:formand@nordboSenior.dk"><b><i>formand@nordboSenior.dk</i></b></a></p>	<p><b><i>Mødested:</i></b>          Nordbo Huset          Sonnesvej 112          7000 Fredericia</p>
	<p><b><i>Økonomi:</i></b>          Kasserer Bjarne Dueholm          Prangervej 118 I/H          7000 Fredericia          Telefon 22 60 81 00          Mail: <a href="mailto:kasserer@nordboSenior.dk"><b><i>kasserer@nordboSenior.dk</i></b></a>          Bank: Arbejdernes Landsbank          Reg.nr. 5352 kt.nr. 0323703          MobilePay: 99 47 81</p>	<p><b><i>Offentlighed:</i></b>          Hjemmeside: nordboSenior.dk          Facebook: Nordbo Senior          Cvr.nr.: 39432722          Tilsluttet: Danske Seniorer</p>



*Gode venner kan lave alting  
sammen – men kun de bedste  
venner er i stand til at lave  
ingenting sammen!*

**Mvh Nordbohuset**