



Ugebrev

Uge 19 – 2022

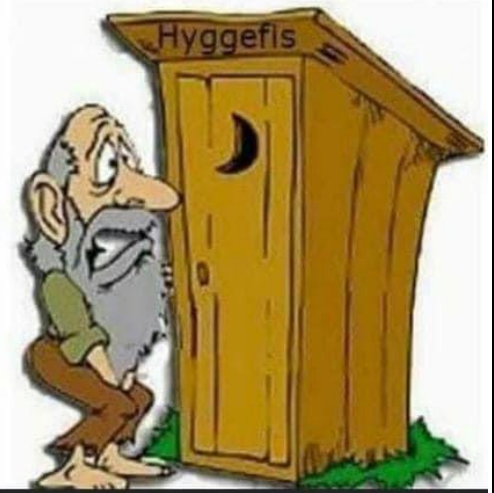


<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>En hyggelig aften med "spis sammen" og samtidig en mindeværdig aften da den blev holdt 4. maj.</p> <p>Vi sang 'En lærke letted' som også gav tråde tilbage til krigen og giver anledning til eftertanke i disse dage, hvor krigen er vendt tilbage til Europa.</p> 
<p>Glædelig søndag!</p>	
<p>HUSK!</p>	 <p>MORS DAG</p> <p><i>8. maj 2022</i></p>

Noget om tid!

Hvor længe er et minut??

Det afhænger af, på hvilken side af døre du står...



Tovholder har ordet!

Spis Sammen.

Onsdag den 4. maj havde vi Spis Sammen i vores dejlige Nordbo Huset.

Vi startede aftenen med at synge Frihedssangen: En lærke letted – stemningsfyldt og flot

Bordene fint pyntet med buketter af røde og hvide roser.

Som altid en hyggelig aften med snak og grin, og de 2 timer går alt for hurtigt.

Onsdag den 25. maj har vi den sidste Spis Sammen i forårssæsonen.

Se menu og tilmelding andet sted i Ugebrevet, Hjælper holdet er på plads til den 25. maj og hjælpere i salen er på plads til første Spis Sammen i efteråret den 31. august.



TAK for det.

Glade madhilsener
Birthe



"Nyhed" i
NORDBO
SENIOR



Var det noget for **DIG ...!**

Tovholder har
ordet!



Spis Sammen!



Vi holder Spis Sammen den 25. maj klokken 17.30

Menuen er denne gang.

Hovedret:

Karbonader, stuvet ærter og gulerødder, kartofler



Dessert:

Is med frugt og marengs

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 eller sms/tlf. 6168 8017 senest mandag den 23. maj

Max 60 personer

VELBEKOMME!

Nåååhh!
Derfor ...!

Har i nogen sinde tænkt hvorfor vi bliver kaldt for kvinder ...? Prøv at fjerne det første bogstav og så har du svaret! Og prøv nu med mand lol 😊

Tovholder har ordet!
"os der sparker dæk"



Husk!

Vi mødes til frokostmøde onsdag, den 11. maj 2022 kl. 12 i Nordbo Huset.



Program:

**Kl. 12 –
velkomstsang
Kl. 12.15 – SOS
Kl. 13 –
smørrebrød
Kl. 14 –
terningspil
Kl. 15 –
dessert
Kl. 16 – tak
for i dag**

Kør bil når du kører bil – og vær opmærksom!



PENGE I KASSEN

COPYRIGHT: MORTEN INGEMANN

Ugens aktiviteter i Nordbo Senior

**Tirsdag, den 10. maj kl. 10 – Krolf og Petanque
Tirsdag, den 10. maj kl. 13.30 – Håndarbejde
Onsdag, den 11. maj kl. 12 – "os der sparker dæk"
Onsdag, den 11. maj kl. 18 - Cykeltur
Torsdag, den 12. maj kl. 10 – Travetur
Torsdag, den 12. maj kl. 13 – "bevar DIG vel"**

Udsigtspunkt
fra Fredericia
Vold ..!



Den gl.
vagtbygning
ved Kgs. Port
med Lillebælt
og Røjle Klint
i
baggrunden,
set fra
Kongens
Bastion,
Fredericia.

En glad aften i
byen.

Billet og
transport.



TA MIG SOM JEG ER

ONSDAG DEN 12.
OKTOBER 2022 19.00

Magasinet, Farvergården 19
5000 Odense C

Kom og oplev **TRINE PALLESEN** i en skøn en hyldest til Grethe Ingmann og hendes liv - en teaterkoncert med masser af humor og eftertanke.

Akkompagneret af Mathias Grove Madsens seksmandsorkester.

Afgang fra Nordbo Huset kl. 17.30

Koncert fra kl. 19.00

Afgang til Nordbohuset kl. 21.00

Hjemkomst kl. 22.00

Pris for billet og transport kr. 345.00 pr. person.

Bindende tilmelding senest den 10. august til

kasserer Bjarne Dueholm på mail

kasserer@nordbosenior.dk eller SMS.

Betaling på MobilePay nr. 994781 eller

bankoverførsel til reg.nr. 5352 konto 0389097.

HUSK i tekstfeltet at angive navn og adresse på deltager.

SOM ALTID! RET TIL ÆNDRINGER FORBEHOLDSES!

Pludselig rygestop!



RYGESTOP

COPYRIGHT : MORTEN INGEMANN

Havegrillen!

Gør grillen forårsklar og forebyg rust

Når grillen skal frem fra skuret efter vinteren, skal den have en tur med vand og sæbe. Men det er også en god idé at vedligeholde grillen gennem sommeren.



Er dine grillriste meget beskidte, og er det svært at få dem rene, er her et godt tip.

- Smør ristene godt ind i brun sæbe, og læg dem i en pose i en uge. Tag dem ud af posen, vask dem med vand og sæbe, og tør dem herefter grundigt af for vand.

Foråret er over os, og det kalder på flere aftener i haven og god mad på grillen.

Men når du hiver gas-, el- eller kulgrillen frem fra vinterhi i skuret, skal du sørge for at gå den grundigt efter, før du smider bøffer og majskolber på risten.

Det første, man skal se efter, er, om grillen har fået skader.

Hvis benene er stabile, og grillen ellers ser ordentlig ud, er det vigtigste at sørge for, at grillristen er i orden, da det er den, der er i direkte kontakt med det, vi spiser.

Man kan starte med en grundig rengøring af grillen med vand og sæbe.

Ristene tages ud og gøres rene med en børste – hvis de ikke er specielt beskidte, kan man bruge en gammel opvaskebørste.

Uanset hvor beskidte dine grillriste er, må du dog aldrig bruge en stålbørste til at gøre dem rene med.

Man må endelig ikke bruge en stålbørste på de overflader, der er emaljerede eller lakerede. Det svarer til, at du bruger en stålbørste og kører hen ad siden på din bil.

En blød opvaskebørste med varmt sulfovand er det bedste, man kan bruge.

Det bedste råd er at bruge vand og sæbe. For skarpe rengøringsmidler er spild af tid og kemikalier, der risikerer at ende i stegeskorpen,

Tør af, ikke lufttørre

Efter at man har rengjort grillen, er det vigtigt at tørre den af med en klud, så den ikke står og er våd, for så risikerer man, at den rustner.

Når man så går i gang med at bruge sin grill, er der nogle forebyggende tiltag, man kan gøre for at holde grillen ved lige og fri for det værste snavs.

Når du er færdig med at grille, så giv grillen fuld varme. Så bliver fedtet så flydende, at snavset løsner sig fra risten. Så tager man en børste og kører hen over risten. Så slipper fedtet, når det er varmt og flydende. Det kan være svært at holde grillristen helt fri for rust – også selv om man anskaffer sig en rustfri rist. Salten, vi putter i vores mad, gør ofte, at risten rustner.

Der er dog alligevel råd at hente for at beskytte risten mod rust. Og det er lige til at gøre, mens kødet hviler. Når du er færdig med din mad og har brugt grillbørsten, kan du putte oliespray, olivenolie eller solsikkeolie på grillen – så holder den sig bedre.

Læst af Bjarne Dueholm

VIDSTE DU, AT ...



... den daglige tandbørstning er en forholdsvis ny adfærd – også i Danmark. I starten af 1900-tallet havde 9 ud af 10 danske børn huller i tænderne,

og det var ikke ualmindeligt at modtage et gebis i konfirmationsgave.

Kan man deles om en tandbørste?

Det kan være en god idé at tænke sig om en ekstra gang, inden man låner en brugt tandbørste. På tandbørsten kan der gemme sig vira og bakterier, der overføres fra ejeren til aftageren. Hvis du vil være på den sikre side, kan tandbørsten overhældes med kogende vand, inden den tages i brug.

Først tandbørstning, så morgenmad

Hvis du er til juice, brød eller kage om morgenen, kan du med fordel børste dine tænder, inden du sætter dig til morgenbordet. Mundens bakterier omdanner nemlig sukkeret i maden til syre. Du øger derfor risikoen for syreskader, når du børster tænder lige efter et måltid.

En aflagt tandbørste kan stadig gøre nytte

Hvad med at bruge din gamle tandbørste til at rense cykelkæden for skidt og småsten, inden du påfører en frisk omgang kædeolie? Eller hvad med at bruge den til at skrubbe dine beskidte sko eller rense fugerne på dit badeværelse?

60%

af danskerne børster tænder med en almindelig tandbørste – altså uden strøm til.

Læst af Bjarne Dueholm

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 eller
SMS til nr. 22608100

Sidste rettidig tilmelding er

18. maj 2022

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

Fodbold kultur!



INDEN KAMPEN

COPYRIGHT : MORTEN INGEMANN

Ved du det om
din iPhone?

Genvej og smart tricks til din iPhone

Få telefonen til at vibrere på forskellige måder, alt efter hvem der ringer

Din telefon vibrerer formentlig, når den er i lydløs tilstand. Vidste du, at du kan tilpasse vibrationerne, efter hvem der ringer eller skriver? På den måde kan du mærke, om det er et vigtigt opkald eller en vigtig besked helt uden at tage telefonen op af lommen.

Indstil vibrationsmønsteret under hver af de kontakter, du gerne vil have har en særlig vibration.

Inde på kontakten vælger du enten »Ringetone« eller »Beskedtone«. Herefter trykker du på »Vibration«. Du kan vælge mellem forskellige

standardvibrationsmønstre, ligesom du kan vælge at oprette dit eget mønster nederst.

Læst af Bjarne Dueholm

De må da ha' det fra pålidelig kilde!



Godt mod igen!

Går du og er lidt nedtrykt over, at du er blevet gammel. Så op med humøret.

Alder er bare et tegn på, hvor længe verden har haft glæde af os.





Gør dine haveredskaber forårsklar

Haveredskaber bliver sløve ligesom knive og sakse og kræver vedligeholdelse. Fik du dem ikke ordnet i efteråret, så skynd dig at få redskaberne klargjort, inden forårssæsonen for alvor er i gang. Det er let, og du vil nyde godt af resultatet hele sommeren.

Det er let at vedligeholde dine haveredskaber, og det kan sagtens betale sig - du bliver nemlig ikke så let fristet til at investere i nye remedier hvert forår, når dine kvalitetsredskaber er ny slebne og ny olieret.

Rengør haveredskaberne med vand

- Vask jord og planterester af med lunkent vand og lad haveredskaberne tørre helt.
- Harpiks kan være svært at få af, men forsøg dig med lidt husholdningssprit.
- Jern ruster som bekendt, og det er syren i plantesaft med til at sørge for. Er der rust på redskaberne, så gnid det med sammenkrøllet sølvpapir (stanniol) eller ståluld.
- Brug en stålborste i de værste tilfælde. Slib efter med finkornet sandpapir.

Skil klippedele ad

- Skil rosensakse, beskærersakse og andre remedier, hvor to skæreflader mødes, ad.
- Rustne møtrikker og skruer har godt af lidt syrefri olie, der løsner dem efter få minutter.

- Skarpe dele skal slibes med en flad og mellemfin fil. Slib skærene som beskrevet neden for.

Spader og river skal slibes

- Anskaf en fil og en slibesten.
- Filen skal være flad, hvis det er til spader eller hakkejern, eller rund, hvis det er til redskaber med runde skær.
- Slib i den vinkel/retning, som skæret har.
- Flade blades bagside, altså bagsiden af spadens skær, kan få en lille kant af 'rest-jern' efter slibning. Den kan du fjerne med en slibesten, men ikke med selve filen, da det vil ødelægge den.
- Smør alle mindre metaldele, før de samles.
- Håndtag, skafter og andet af træ bør du slibe med sandpapir korn 200.
- Bagefter giver du træet godt med olie eller lak, og lader det tørre godt ind, så træet er forseget.

Plej plæneklipperen

- Plæneklipperens blade kan også blive sløve, og derfor skal skærene også slibes en gang om året.
- Sæt den i spænd, og slib skærene med en slibesten.
- Tjek at snoren, der starter maskinen, sidder ordentligt fast.
- Fyld olie og benzin på plæneklipperen.
- Har den ledning, så tjek at denne sidder ordentligt fast.

Pas på motorsaven

- Ovenstående gælder også motorsaven, hvis kæde det dog kan være svært at slibe selv. Du kan få hjælp hos forhandleren til enten at gøre det selv med det rette redskab eller at få det gjort.
- Tjek kæden jævnlige, da risikoen for skader er stor, hvis kæden er sløv og kræver, at du lægger flere kræfter i.

Alt det andet

- Pump hjulene på trillebøren, og smør diverse dele med olie.
- Tjek at haveslangen og havevandhanen ikke er utætte.
- Smør havehandsker af læder med læderfedt, og lad det trænge godt ind.

Læst af Bjarne Dueholm

Spise ude!



Ny badge på markedet!



Sønderborg
Sommer Revy
Show 2022

HERMED ER
ALLE
BILLETTERNE
UDELT, OG
VINDERNE FÅR
BILLETTERNE
TILSENDT NÅR
NORDBO
SENIOR HAR
MODTAGET
DEM FRA
DANSKE
SENIORER!

TAK TIL ALLE
DELTAGERNE!

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**

LØSNINGEN ER:

(7 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
06.05.2022

1	3	0	+	3	9	7	=	5	2	7
	÷				÷				÷	
1	1	4	+	1	4	7	=	2	6	1
=====										
0	1	6	+	2	5	0	=	2	6	6

Regneproblem!

Sæt tal ind i de tomme
felter, så regnestykkerne
vandret og lodret passer.
Prøv dig frem på en løs
seddel. – god fornøjelse!

OG VINDEREN ER:

INGEN!

Da der ikke er nogen vindere i denne uge, sættes
billetterne igen på spil i uge 19 - - - se den nye
opgave herunder!!!

Ekstra Ekstra !

Konkurrence!!

Vind 2 billetter
til Sønderborg
Sommerrevy
med spising.

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
13.05.2022

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



Hvad fejrer man,
når et par har
været gift med
hinanden i 25 år
uden afbrydelse?

Man fejrer - !




Send dit svar til kasserer@nordbosenior.dk senest den 13. maj 2022, og så er du med i lodtrækningen om 2 billetter til frokost og revy.



VIGTIG
VIDEN!

Når alle billetter er vundet, og vinderne er fundet, kommer der en liste med alle vindere i ugebrevet. Billetterne blive udleveret direkte når NORDBO SENIOR har modtaget dem.

"MIS"-
forståelse



	<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@nordboenior.dk, så kan det komme med i det næste ugebrev.</p> <p>Tovholder Bjarne Dueholm</p>
	<p>Vigtige telefonnumre: Alarmcentralen 112 Politiet 114 Lægevagten 70 11 07 07</p> <p>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</p> <p>Nymarksvej ved Brugsen Åben mandag – fredag kl. 9.30 – 18.00 Lørdag kl. 9 – 14</p> <p>Sundhedshuset 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 23 80 83 05 Tovholder Bjarne Dueholm 22 60 81 00 Tovholder Benny Lauridsen 51 32 61 25</p>
<p>Hjemmesiden Nordboenior.dk</p>	<p>Du kan finde alle tidligere ugebrev på vores hjemmeside nordboenior.dk eller KLIK HER</p> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside nordboenior.dk</p> <p>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</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 Sønnesvej 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>

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



Mvh Nordbohuset