



Ugebrev

Uge 21 – 2022



| <u>Titel</u> | <u>Meddelelse</u> |
|---|---|
| <p>Formanden har ordet!</p>  | <p>Regn, regn kom igen ..!</p> <p>Vi kender sangen og vi har længe kunnet bruge den.</p>  <p>Nu kom den. Dejligt duftede skoven og haven, jeg havde næsten glemt, hvordan det var. Solen kommer igen! Hvad kan vi ønske os mere!!</p>  |
| <p>Glædelig søndag!</p> | <p>OG GODMORGEN TIL DIG</p> <p><i>BirgitMSkaaning</i></p>  <p>HÅBER DIN DAG BLIVER RIGTIG GOD</p> <p>NEFRORMD OG RFRDZOS</p> |

Advarsel!

Inden du læser
ugebrevet!



Jeg har nået den alder, hvor jeg ved, hvad der er værd at vide, og på en god dag kan jeg også huske noget af det.



TØJBAMSEN

COPYRIGHT: MORTEN INGEMANN



Tovholder har ordet!

”bevar DIG vel”



Uge 21

TORS DAG D. 26-5 ER DET KRISTI HIMMELFARTSDAG, SÅ DA ER DER IKKE GYMNAS TIK.

Uge 22

VI MØDES IGEN TORS DAG D. 2.6. DET BLIVER U DEN KAFFEHYGG E BAGEFTER.



Uge 23

TORS DAG D. 9-6 HOLDER VI AFSLUTNING. VI HAR GYMNAS TIK MELLEM 12 OG 13. DEREFTER FÅR VI LIDT GODT AT SPISE.

**MANGE HILSN ER
BIRTHE OG MARGIT**

Godt spørgsmål!



Hjælper det at gå i bad hvis man har ”beskidte tanker”?

Når den ene skal overgå den anden!

OG DET VAR DANMARK PØLSESNAK



MORTEN INGEMANN.DK

Danske
Seniorer om din
økonomi!



Ældrecheck nødvendig for svageste ældre

En ekstra ældrecheck er helt nødvendig for at holde hånden under de svageste pensionister. Derfor er vi i Danske Seniorer også meget tilfredse med, at regeringen har foreslået en ekstraordinær ældrecheck på 5.000.kr.

Når verden er plaget af uroligheder og inflationen buldrer derud ad, så rammer det særligt de borgere med de mindste indkomster. Alt fra studerende og pensionister til folk på overførsler har allerede bemærket, hvordan de stigende priser i supermarkedet på alt fra kød til mælk, har presset økonomien i hjemmet.

Særligt pensionister, der modtager ældrecheck, er særligt udsatte da deres indkomstniveau i forvejen er blandt de laveste i samfundet. Samtidig bruger de en meget stor del af deres indtægter på varme og fødevarer, simpelt hen fordi de i forvejen ikke har råd til luksusprodukter. Det gør det også svært for dem at skære ned andre steder, når det bliver dyrere at klare hverdagen. Derfor har vi i Danske Seniorer også arbejdet på højtryk i Danske Seniorer med at påvirke den offentlige debat og få forhøjet ældrechecken. Vi er glade for, at regeringen er lydhør og har taget ansvar for de svageste pensionister.

Der hersker ingen tvivl om, at man ved at pumpe penge ud i samfundet, kan forværre inflationen betragteligt. Men selvom vi alle gerne vil betale lidt mere for mælken for at straffe Putin for hans bestialske angreb på Ukraine, så har nogle bare sværere ved at løfte den økonomiske byrde solidarisk med os andre. Vi ved, at vi lever i et godt samfund, når vi både kan give en håndsrækning til de svageste og samtidig forsvare friheden på vores eget kontinent. Det er et samfund, vi kan være stolte af.

*Debatindlæg af landsformand Per K. Larsen og direktør
Katrine Lester, bragt i Frederiksborg Amtsavis, 17. maj
2022*

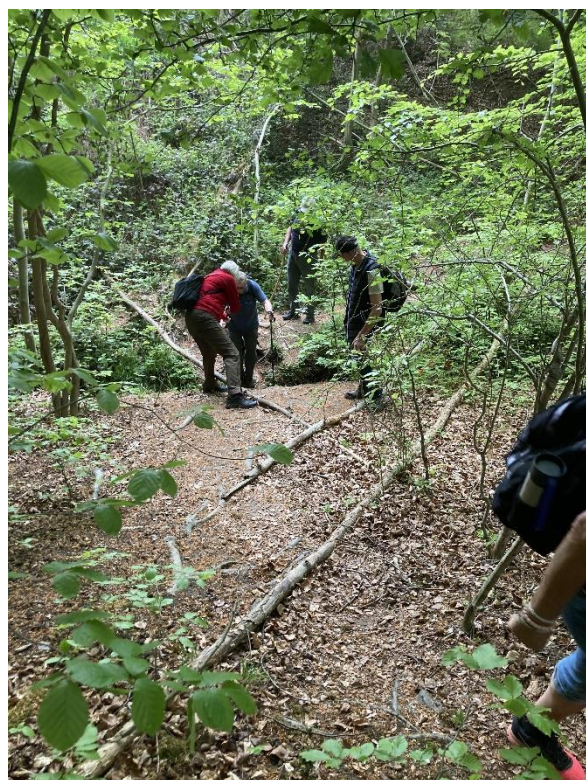
Læst af Bjarne Dueholm

| | |
|---|---|
| <p>Seniorrådet Fredericia</p> | <p>"Svækket hukommelse"</p> <p>Det er normalt</p> <p><i>... At glemme en aftale eller en besked for senere at komme i tanker om det.</i></p> <p>Det er derimod ikke normalt</p> <p><i>... At glemme, hvor man er på vej hen eller hvem, man lige har talt med.</i></p> <p>Har du brug for mere viden, kan du ringe til Demenslinjen på telefon 5850 5850.</p> |
| <p>Vejrudsigten for uge 21 - 2022</p> | <p>Weekendvejr: Nu bliver det køligere</p> <p>Søndag bliver ifølge DMI den dag, der indbyder mest til at foretage sig noget udendørs med tørvejr og sol.</p>  <p><i>De kommende dage strømmer mere kølig luft ind over Danmark vestfra. Og det giver perioder med mere ustadigt vejr.</i></p> <p>Onsdag blev officielt den første meteorologiske sommerdag herhjemme, da der blev målt over 25 grader i Sønderjylland. På Lolland var det tilsvarende varmt dagen efter, men de foreløbige varmerekorder for 2022 bliver ikke overgået lige med det samme.</p> <p>Fredag og i weekenden bliver det nemlig højst 20 grader.</p> <p>De kommende dage strømmer mere kølig luft ind over Danmark vestfra. Og det giver perioder med mere ustadigt vejr. Det flotte vejr er næsten pist væk som dug for solen. Vi står faktisk over for tre lidt forskellige vejrdage.</p> <p>Fredag starter med skyer, men så klarer det lidt op med noget sol. Ud på eftermiddagen og i aften og i nat bliver det skyet med regn en overgang. Det bliver så også den luneste dag med op til 20 grader og svag vind. Så det vil nok føles rimelig behageligt.</p> <p>Sol og tørt vejr søndag</p> <p>Lørdag morgen har regnvejret passeret landet, og temperaturerne falder til mellem 14 og 18 grader. Hen over dagen kan ventes byger med lidt eller nogen sol samt frisk vind. Går turen til Vestkysten, skal man være indstillet på lidt lavere temperaturer. Søndag bliver den dag, der indbyder mest til at foretage sig noget udenfor. Det holder stort set tørt med lidt eller nogen sol og en vind, der aftager og bliver svag til jævn i løbet af dagen.</p> |

Medlemmerne har ordet!

Modtaget fra Ane Margit og John

Traveturen fra Trelde Næs til Nordbo Huset



De stejle skrænter forceres ved fælles hjælp!



Stemningsbilleder fra traveturen fra Trelde Næs til Nordbo Huset den 19. maj 2022
En gruppe Nordbo Seniorer rejste med bussen til Trelde Næs fra morgenstunden. Derefter gik det over stok og sten til fods retur igen. Turen sluttede ved Nordbo Huset.

Tovholder har ordet!



Gåturen fra Trelde næs til nordbo er nu vel overstået. Aldrig har det været så tørt, så der skete ikke noget "sjovt" over grøfterne. Vi fik set en lille snog og den "store spætte". 2 steder stod den blå gøgeurt udsprunget. Det var et flot syn.

Mvh. Bent Iversen.

PS. Ingen gåtur torsdag d. 26-5-22.

Filosofisk!



Tovholder har ordet!
"os der sparker dæk"



Næste "dæksparker møde" bliver den 1. juni 2022 med følgende program:

Kl. 11.00 Vi spiller krolf

Kl. 12.00 Vi kører en vinder

Kl. 12.30 Grillbuffeten åbner

Kl. 14.30 Afslutningssang

Pris for grill kr. 75,00

Drikkevarer kr. 10,00

Spil kr. 10,00

Gerne en hurtig tilmelding på mail til

kasserer@nordbozenior.dk eller SMS 22608100 senest den 27. maj 2022

Og som altid!

Ret til ændringer forbeholdes!

| | |
|--|---|
| <p>Ingen bekymringer!</p> | <p>OG DET VAR DANMARK POSTEN SKAL UD MORTEN INGEMANN.DK</p>  |
| <p>Ugens aktiviteter i Nordbo Senior</p> | <p>Tirsdag, den 24. maj kl. 10 – Krolf og Petanque Tirsdag, den 24. maj kl. 13.30 – Håndarbejde Onsdag, den 25. maj kl. 17.30 – ”spis sammen” Onsdag, den 25. maj kl. 18 – Cykeltur AFLYST Torsdag, den 26. maj - Kristi Himmelfarts Dag ingen aktiviteter</p> |
| <p>Et godt råd til de unge!</p> |  |
| <p>Dit helbred!</p> | <p>Sådan undgår du nedgroede negle</p> <p>Vil du undgå nedgroede negle, så skal du klippe dine tånegle lige over, vælge fodtøj, der passer, og sørge for at holde foden ren og tør.</p> <p><i>En nedgroet negl lyder måske harmløst, men får neglen lov til at vokse igennem længere</i></p> |



tid, kan det udvikle sig.

Hævelse, rødmen, betændelse og billedet af en kroget negl, der gnaver sig ind i tåen. Det kan være både grimt, ubehageligt og decideret smertefuldt, når tåneglene borer sig ind i huden. Vil du skåne dine tæer for det scenarie, så gælder det blandt andet om at klippe sine negle korrekt. Sørg for at

klippe dem lige over, selv om tåen runder. De spidse hjørner kan du runde forsigtigt med en neglefil. En af farerne er nemlig, at du kommer til at klippe neglen for langt ned i siden og kommer til at blotte mere hud, end godt er. Klipper du et stykke negl af, vil huden nedenunder få mere plads. Og når neglen vokser ud igen, vil den ofte bue og forsøge at arbejde sig gennem huden, og så har du en nedgroet negl.

Det kan du selv gøre

En nedgroet negl lyder måske harmløst, men får neglen lov til at vokse igennem længere tid, kan det udvikle sig, forklarer Inge Kjær, som er overlæge med speciale i fod- og ankelkirurgi på Aalborg Universitetshospital.

– Har man smerter i foden, vil man ofte forsøge at kompensere ved at gå på en måde, så det ikke gør ondt. Og det kan medføre belastninger på blandt andet ankler, knæ og hofter, siger hun og uddyber:

– I værste fald kan en nedgroet negl føre til amputation af tåen, hvis man ikke reagerer i tide.

For at forebygge det kan du blandt andet se på, hvad du udsætter fødderne for i det daglige. I nogle tilfælde skal der nemlig ikke så meget til for at gøre en forskel, fortæller Lene Scheuer.

– Sørg for, at dine strømper passer. Sidder strømper og fodtøj for stramt, bliver trykket omkring neglene for stort, og det kan være en medvirkende årsag til nedgroede negle, siger hun og fortsætter:

– Døjer du med hård hud ved neglene, så skyl dem, og smør dem med fed creme.



Fodtøjet er vigtigt

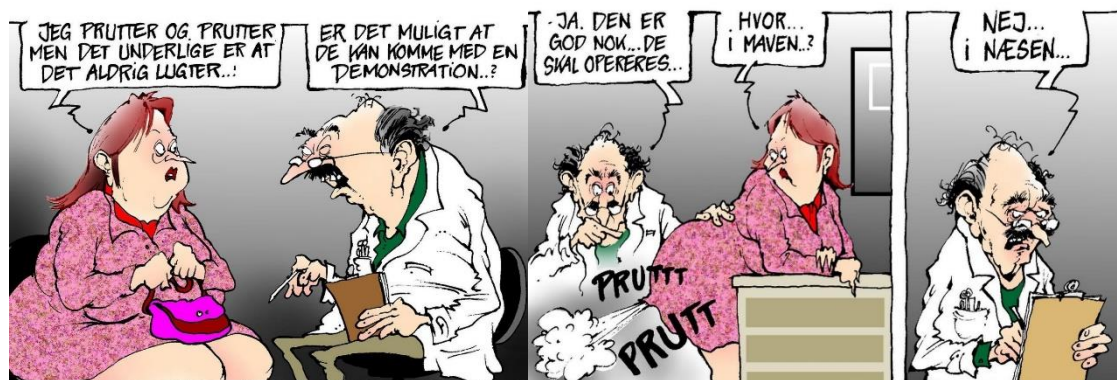
Det vigtigste er dog, at fodtøjet passer, hvis du stiller dig på et hvidt papir og tegner rundt om din fod og klipper det ud, skal skabelonen kunne ligge i din sko uden at krølle og bøje langs siderne.

Får du købt nogle sko, der er så behagelige at gå i, at du ikke har lyst til at gå med andet, så prøv alligevel at skifte sko, lyder rådet. Fødder skal bruges og trænes. Derfor er det en god idé at skifte mellem de sko, du har i garderoben, ligesom fødderne også har godt blive sluppet fri en gang imellem.

Er skaden sket, og dør du allerede med en nedgroet negl, så er der heldigvis hjælp at hente. En fodterapeut vil kunne stå for den løbende pleje, og så kan han eller hun også sætte en ganske tynd metalbøjle på neglen, så den bliver rettet ud med tiden. Det plejer at være ret effektivt.

Læst af Bjarne Dueholm

Hos doktoren!



SLAP BÆMUSKEL

COPYRIGHT : MORTEN INGEMANN

Festpladsen ved Nordbo Huset



HUNDENS ANATOMI



SNUDEN: Lugteapparat, reagerer omgående på ubevogtede bøffer og andet godt.

ØJNE: Optisk syn, stiller skarpt ind på løse katte i op til 2 km afstand. 🐱

TUNGEN: Renseklud til barneansigter og vinduer.

TÆNDER: Skarpe fremspring. Omformer møbler, sko og lign. til ragelse. 😬

FORPOTER: Graveredskaber, graver planter, buske o.lign op, graver kødben, tegnebøger, bilnøgler og hjemmesko ned.

BAGPOTER: Har 4 gear: lavt ved indkald, medium ved leg, højt: cykler, biler, katte og mad og bak ved dyrlægebesøg.

HALEN: Signalapparat, bruges til at : fjerne askebægre, vaser, kgl. Porcelæn, kaffekopper og lign. fra bordet.

HALSEN: Forlængerstykke, fastholder halsbånd, line, hundetegn og hoved til kroppen.

PELS: Dækfibre, findes i mange farver på tæpper, møbler, tøj og i maden 😬

MAVEN: Galvaniseret beholder til sten, pinde, kødben, mad, legetøj og postbude.

HJERTET: Er selvfølgelig lig med 24 karat guld 💖💖💖



Det er da lidt meget
VOV' VOV' VOOVET'!

Sådan forebygger du åreforkalkning



Langt færre danskere dør af åreforkalkning i hjertet i dag, men der er få ting, du kan gøre for helt at undgå det.

Åreforkalkning ses især hos ældre. Det er en tilstand, hvor fedt i blodet lejrer sig i blodårens karvæg og fører over tid til forsnævring af blodåren.

Det kan i sidste ende resultere i, at året stopper til og giver en blodprop.

Heldigvis er der markant færre, der dør af åreforkalkning i hjertet i dag, sammenlignet med for bare 40 år siden.

Ifølge nyeste beregning fra 2019 er tallet helt nede på lidt over 3.000, mens over 17.000 danskere døde som følge af åreforkalkning i 1981.

Det kan du selv gøre

Det optimale ville selvfølgelig være, hvis man helt kunne undgå sygdommen, og det viser sig faktisk, at der ikke skal meget til.

Det kræver kun enkle ændringer i din livsstil. Med mindre at du er genetisk disponeret, vil du kunne bremse udviklingen af åreforkalkning ved hjælp af sund kost og motion.

Risikoen afhænger nemlig af flere faktorer – nemlig dit kolesteroltal, dit blodtryk, rygning og dit aktivitetsniveau.

Her får du 5 gode råd:

Stop åreforkalkning:

1) Stop med at ryge

Hvert fjerde hjerte-kar-tilfælde skyldes rygning. Som ryger har du en fem gange højere risiko for blodprop i hjertet sammenlignet med ikke-rygere.

2) Træk i kondiskoene

Daglig motion af 30 minutters varighed nedsætter risikoen for åreforkalkning. Husk at få pulsen op mindst to gange om ugen.

| | |
|--|--|
| | <p>3) Spis hjertesundt Dit hjerte elsker fisk, fuldkorn, frugt, grønt og plantefedtstoffer! Disse fødevarer hjælper med at holde niveauet af LDL-kolesterol nede.</p> <p>4) Bevar en sund og balanceret vægt Hop indimellem op på vægten, eller mærk blot efter, om tøjet sidder, som det plejer. Stop op, og brems en eventuel vægtstigning, inden det løber af sporet.</p> <p>5) Drik mindre alkohol Et overforbrug af alkohol kan få niveauet af triglycerid til at stige. Og triglycerid er ligesom LDL-kolesterol forbundet med øget risiko for hjertesygdom.</p> <p><i>Læst af Bjarne Dueholm</i></p> |
| <p>Lige gyldig viden!</p> | <p>En rulle toiletpapir har i gennemsnit 333 stykker. 4% af alle kinesere er millionærer. Mennesker og delfiner er de eneste arter der har sex for fornøjelsens skyld. Der er nok jern i et menneskes krop til at kunne lave et lille søm.</p> |
| <p>En glad aften i byen. Billet og transport.</p> | <div data-bbox="360 1021 973 1361" data-label="Image"> </div> <p>TA' MIG SOM JEG ER</p> <p>ONSDAG DEN 12. OKTOBER 2022 19.00</p> <p>Magasinet, Farvergården 19 5000 Odense C</p> <p>Kom og oplev TRINE PALLESEN i en skøn en hyldest til Grethe Ingmann og hendes liv - en teaterkoncert med masser af humor og eftertanke.</p> <p>Akkompagneret af Mathias Grove Madsens seksmandsorkester.</p> <p>Afgang fra Nordbo Huset kl. 17.30 Koncert fra kl. 19.00 Afgang til Nordbohuset kl. 21.00 Hjemkomst kl. 22.00</p> <p>Pris for billet og transport kr. 345.00 pr. person.</p> <p>Bindende tilmelding senest den 10. august til kasserer Bjarne Dueholm på mail</p> |

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!

Om valget
ja eller nej til
forsvarsforbe-
holdet

Vi skal snart til valg: Sådan stemmer du til EU-valget



1. juni skal vi stemme om Danmarks deltagelse i det europæiske samarbejde om sikkerhed og forsvar ved at afskaffe EU-forsvarsforbeholdet. Se, hvordan du stemmer.

Her får du svar på de mest almindelige spørgsmål om folkeafstemningen den 1. juni 2022.

Hvordan brevstemmer jeg?

Du kan brevstemme frem til den 28. maj.

Du kan brevstemme i en hvilken som helst kommune i Danmark. Det foregår typisk på kommunens borgerservicecentre eller på biblioteker og lignende. På kommunens hjemmeside kan du se, hvor du kan brevstemme.

Husk gyldig legitimation – for eksempel dit kørekort, pas eller sundhedskort – hvis du vil brevstemme.

Kan jeg brevstemme hjemme?

Hvis du ikke kan møde op på afstemningsstedet den 1. juni 2022 på grund af sygdom eller manglende førlighed, kan du søge om at brevstemme hjemme hos dig selv. Du skal sende ansøgningen til den kommune, du bor i. Du kan også ansøge ved at ringe til kommunen.

Sidste frist for at søge er den 20. maj 2022 kl. 18, medmindre kommunen sætter en senere frist.

Hvis du er indlagt på sygehuset, bor på et plejehjem eller i visse andre boliger og boformer, har du mulighed for at brevstemme dér.

Kan jeg stemme i udlandet?

Hvis du er i udlandet, kan du brevstemme på de danske ambassader eller konsulater eller hos en såkaldt stemmemodtager, der er udpeget af indenrigs- og boligministeren.

Hvordan får jeg et valgkort?

Du modtager et valgkort med posten fra den kommune, du bor i. Hvis du bor i udlandet, modtager du ikke et valgkort.

Du kan kontakte din kommune, hvis du ikke har modtaget dit valgkort 5 dage før afstemningen.

Du kan godt stemme uden et valgkort. Så skal du medbringe gyldig legitimation til afstemningen – for eksempel dit kørekort, pas eller sundhedskort. Kontakt din kommune for at få at vide, hvor du skal stemme.

Hvor skal jeg stemme?

Det står på dit valgkort, hvor du skal stemme.

Hvis du ikke har fået et valgkort eller ikke kan finde det, så kontakt din kommune for at få at vide, hvor du skal stemme.

Hvem kan stemme?

For at du kan stemme til en folkeafstemning, skal du have valgret til folketingsvalg. Det vil blandt andet sige, at du skal:

- være dansk statsborger,
- være fyldt 18 år,
- bo fast i Danmark,
- ikke være under værgemål med fuld fratagelse af den retlige handleevne

Hvis du er dansker og bor i udlandet, skal du søge om at blive optaget på valglisten til folketingsvalg. Din stemme vil kun blive talt med, hvis du er blevet optaget på listen.

Det er kun personer, der opfylder nogle særlige betingelser, der kan optages på valglisten, mens de bor i udlandet.

Læst af Bjarne Dueholm

Tænk over
det!!



Ugens kompliment

Har du givet eller modtaget en kompliment i denne uge? De er vejen til alt godt, så hvorfor ikke give lidt flere – de kommer tifold tilbage –

That's for sure

Fakta er, at det gives alt for få komplimenter, når man ser på, hvilken glæde de kan bringe til folks hverdag.

Fordele ved komplimenter:

-De skaber god stemning; Der er ikke noget, der kan løfte humøret som en dejlig kompliment.

-Det er fællesskabsopbyggende, du kommer faktisk tættere på de mennesker, du giver en kompliment.

-Med en kompliment viser du et medmenneske, at du har set det og anerkender det for lige præcis det, det er eller gør.

-Hvis du sætter dig for at give flere komplimenter, kommer du automatisk til at fokusere på det positive rundt omkring, fx ser du venindens nye bluse, nyder at din kæreste har købt ind eller bliver ekstra glad for at din mor ringer til dig og bliver på den måde et mere positivt menneske.

Idé til flere komplimenter:

Lav en komplimentkasse! Den kan fx stå i disse ugebrev.

Til denne kan alle og enhver sende et kompliment, hvor de anonymt roser en aktivitet for noget socialt eller værdimæssigt.

EKSEMPLER KUNNE LIGNE DETTE:

-Jens er altid så morgenfrisk og smiler, så vores morgentræthed forsvinder.

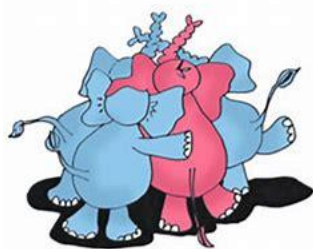
-Bente er fantastisk til at spørge, om nogle vil have noget med fra kiosken.

-Eva bager de lækreste kager!

-Charlotte er superinnovativ, jeg forstår ikke, hvor alle hendes gode idéer kommer fra.

-Lucas er altid velforberedt til møderne.

-Christina bidrager ofte faglig viden til vores diskussioner, hun løfter niveauet.



En gang om ugen tømmes kassen ud i ugebrevet og komplimenterne kan læses højt for alle.

Det hele kan måske lyde fjollet, men prøv det, det virker og lyser op selv på grå dage.

Sommersjov!



En farmors
kærlighed til
barnebarnet


Fortiden
indhenter
dig!

Nogle dage
ser jeg tilbage på

mit liv

og



Jeg er ekstremt imponeret over,
at jeg stadig lever! 

Brændstof i disse tider!



**ENARMET
TYVEKNÆGT**

Moderne
tider!

Har lige tanket
"fuld tank"!
pris kr. 287,00
Så nu kan

plæneklipperen køre lidt igen!



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

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

| | | |
|---|--|---|
| | <p>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 KLIK HER <i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></p> | |
|  | <p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside <i>nordboSenior.dk</i> <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 <i>kasserer@nordboSenior.dk</i></p> | |
|  | <p>Postadresse: Nordbo Senior v/formand Marianne Nyrup Nordre Kobbelvej 102 7000 Fredericia Telefon 20 84 71 39 Mail: <i>formand@nordboSenior.dk</i></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: <i>kasserer@nordboSenior.dk</i> 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> |



Den som spørger dumt, ender med at blive
klogere end den som tror at vide alt!

Mvh Nordbohuset