




# Ugebrev

Uge 22 – 2022



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Forårets sidste "spis sammen" er afholdt, med god tilslutning og som altid hyggeligt.</p> <p>Sommeren står for døren, i hvert fald på kalenderen, hvilket betyder at enkelte aktiviteter stopper, som "spis sammen".</p> <p>Hold øje med aktivitetsoversigten, her kan I se hvad der sker.</p>
<p><b>Glædelig søndag!</b></p>	

Juni måned



H.C. Henneberg - juni - månedsbillede

## Juni er årets sjette måned.

Den er opkaldt efter Jupiters hustru, Juno. Hun var ægteskabslykkens gudinde. Hun blev også kaldt Himlens og Jordens dronning. Ældre dansk navn: Skærsommer.

## Juni i Danmark

### Normaltal for juni

- Middeltemperatur: 14,5 °C
- Nedbør: 64 mm
- Soltimer: 227



JUNI: Engbiotop med vedvarende græsning.

### Vejrrekorder for juni måned

- 1889 – Den varmeste juni med en middeltemperatur på 18,2 °C
- 1923 – Den koldeste juni med en middeltemperatur på 10,7 °C. Max- og minimumtemperaturen var hhv. 23,7 og -0,5 °C
- 1940 – Den solrigeste juni med hele 303 soltimer
- 1987 – Den solfattigste juni med kun 107 soltimer
- 1992 – Den tørreste måned nogensinde med kun 1 mm nedbør.
- 2007 – Den vådeste juni med hele 124 mm nedbør.

## Læst af Bjarne Dueholm

Fra videnskaben!!



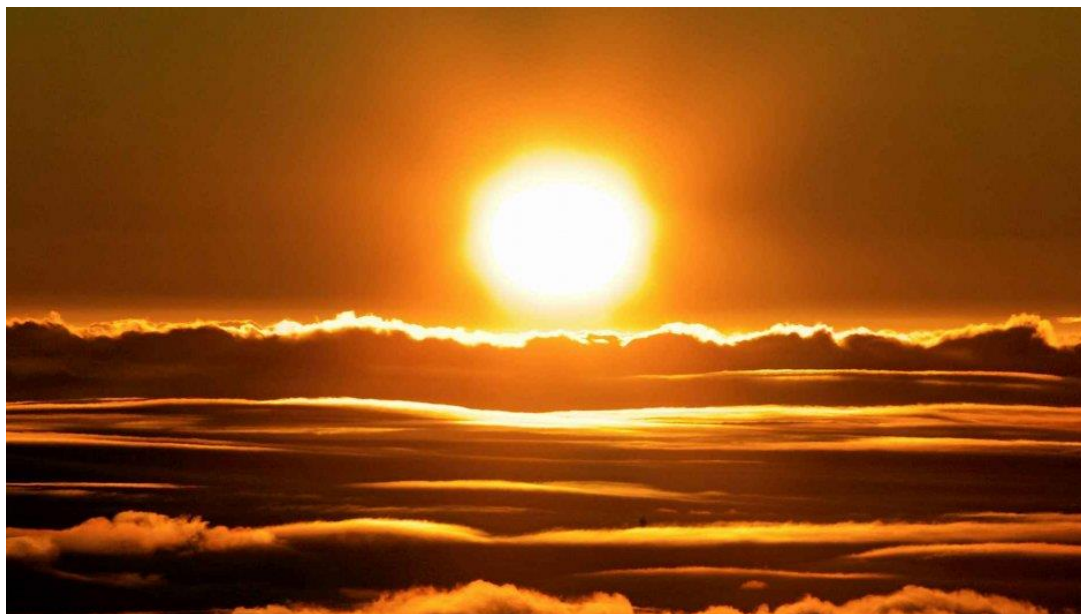
Centeret for ikke færdgjorte videnskaber, har konkluderet at 6 ud af 10



Pinsen nærmer sig!

# Hvad er pinsesol og pinsesnit?

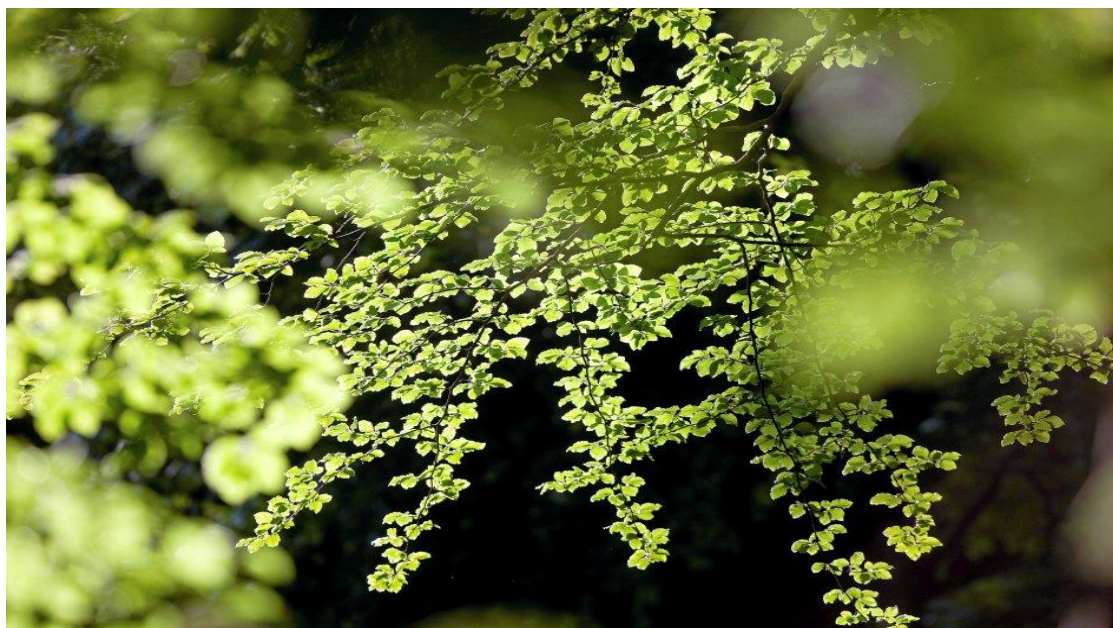
Få forklaringen på pinsens begreber og gamle traditioner



Alkohol og Jesu opstandelse er bud på, hvorfor vi oplever solen danse.

## 1. At maje sig ud

I dag bruges udtrykket mest om damer, der har været en tand for gavmilde med puderdåsen og smykkeskrinet. Men udtrykket stammer fra en kirkelig [pinsetradition](#), hvor man pyntede kirken med bøgeblade, birkeløv og pinseliljer. Man pynter altså med majløv og "majer" kirken ud.



Blomster og løv fra bøgetræer "majede" kirken.

## 2. Pinsesnit

Pinsesnit er en gammel tradition, der handlede om, at man skulle have nyt tøj til pinse. De nye klæder skulle i første omgang bæres til pinsegudstjeneste, og da det senere blev en tradition at se pinsesolen danse og tage på udflugt i pinsen, fik man endnu en anledning til at vise sit nye tøj frem.

### 3. Pinsesolen danser



Traktørstederne på Pile Allé var velbesøgte, når den årlige udflugt til Frederiksberg Have fandt sted pinsedag. Mange gæster stillede i deres pinsesnit klokken fire om morgenen for at se pinse-solen danse.

I dag forbinder de fleste udtrykket med tømmermænd og pinsefest. For når man en tidlig morgen er på vej hjem fra en af forårets fester, kan det for et beruset og sløret blik se ud, som om solen danser

Men udtrykket kan også have rod et helt andet sted. I store dele af Europa har det nemlig været opfattelsen, at påskesolen dansede af glæde over Jesu opstandelse.

Det er muligt, at dette udtryk har flyttet sig til pinsen i Danmark, da chancen for solskin er større her end i påsken.

### 4. Pinsepicnic

Tilbage i slutningen af 1800-tallet var det for mange danskere en tradition at tage på pinseskovtur.

Københavnere tog for eksempel turen til Frederiksberg Slot for at se pinsesolen danse, når den stod op klokken fire om morgenen.

Mange børnefamilier valgte dog at sove lidt længere og først drage mod Frederiksberg Have med madkurv og kaffe, efter at solen var stået op.

### 5. Tungetale

Tungetale omtales for første gang i Det Nye Testamente, og det er denne begivenhed, der markeres hvert år til pinse. Apostlene havde samlet sig efter

Kristi himmelfart, og pludselig viste Helligånden sig som "tunger af ild", der satte sig på de tilstedeværende.

Ifølge Bibelen fyldte Helligånden dem og inspirerede dem til at tale på fremmede sprog. Apostlen Paulus kalder senere i Bibelen tungetalen for en bøn, der skal opbygge en selv, men ikke forstås af menigheden.

***Læst af Bjarne Dueholm***

Ferieklar!??

## Rejs rundt i hele landet i otte dage for 399 kroner

Rejsepas vender tilbage til sommer, hvor du kan tage tog, bus og metro i otte dage til kun 399 kroner. Salget starter 1. juni.



Pak rygsækken og det gode humør, for nu kan du igen komme rundt i dejlige Danmark med tog, bus og metro til special-pris.

Det er Transportministeriet, DSB og en række trafikselskaber, der tilbyder rejser med Sommerrejsepas i otte sammenhængende dage for kun 399 kroner.

### **Sommerrejsepas**

Sommerrejsepasset er en del af Infrastrukturplan 2035.

Her blev partierne bag aftalen enige om at afsætte 33 millioner kroner årligt i perioden 2022-2024 til ordningen.



De sidste to år har omkring 50.000 passagerer hvert år rejst ud i det danske sommerland med et Sommerrejsepas i hånden.

I år er der sat 75.000 pas til salg fra 1. juni.

Der er sat 75.000 rejsepas til salg, der kan købes fra 1. juni og sælges efter først til mølle-princippet.

Du kan bruge rejsepasset i skolernes sommerferie i perioden lørdag 25. juni til søndag 7. august.

### **Her kan du bruge passet**

Sommerrejsepasset er for alle over 15 år.

Børn mellem fra 12 år til og med 15 år betaler halv pris, og børn under 12 år er gratis ifølge med en betalende voksen.

Rejsepasset gælder til alle offentlige kollektive transportformer, herunder DSB- og Arriva-tog, busser, letbaner, metro og lokalbaner. Det er ikke muligt at anvende passet til rejser med færger og fly.

Det er DSB, der står for billetsalget.

### **Sådan gør du**

Du kan købe Sommerrejsepas online fra 1. juni på rejsepas.nu

Rejsepasset kan ikke købes ved betjent salg på stationerne.

Har man ikke selv adgang til at købe rejsepasset online, er det muligt at få hjælp til køb af rejsepas via kundepe'erne, hos Salg & Service på Københavns Hovedbanegård samt på stationerne i Odense og i Aarhus.

Vær opmærksom på, at du selv skal medbringe et betalingskort samt NemID/MitID, der på forhånd skal være sat op til onlinekøb.

Læs mere om Sommerrejsepasset på DSB's hjemmeside

## ***Læst af Bjarne Dueholm***

Kloge ord

**At blive gammel er ikke andet end en dårlig vane, som travle mennesker ikke har tid til at tillægge sig.**

Tovholder har ordet!



Kloge ord!

## ***”bevar DIG vel”***

***Uge 22***

***VI MØDES IGEN TORSDAG D. 2. JUNI kl. 13.***

***DET BLIVER UDEN KAFFEHYGGE BAGEFTER.***

***Uge 23***

***TORSDAG D. 9.6. HOLDER VI AFSLUTNING.***

***VI HAR GYMNASTIK MELLEM 12 OG 13. DEREFTER FÅR VI LIDT GODT AT SPISE.***

***MANGE HILSNER  
BIRTHE OG MARGIT***

***”Når du ser noget smukt i andre, fortæl dem det. Det tager måske kun et sekund at sige det, men for dem kan det vare hele livet.”***

Abekopper!



Så kom de  
også til  
Danmark!

Noget om  
"abekopper"



Abekopper betragtes ikke som meget smitsom, da smitte kræver tæt fysisk kontakt med en person, der er smittet.

## Alt du skal vide om abekopper

Her får du et overblik over abekopper, som er i udbrud i Europa. Personer, der er over 45-50 år, vil med stor sandsynlighed være vaccineret mod kopper, meddeler Sundhedsstyrelsen

Abekopper har været kendt i Vest- og Centralafrika i mange år og ses kun sjældent i Europa. Men nu er der i flere europæiske lande konstateret tilfælde af abekopper blandt mennesker.

Der er også konstateret abekopper i Danmark mandag og tirsdag i denne uge. Abekopper skyldes en sjælden virus, som er i familie med koppevirus. Abekopper er en zoonotisk sygdom, som betyder, at det er en sygdom, der findes hos visse dyr og derfra kan overføres til mennesker.

### Symptomer: Det skal du gøre

Sygdommen er ikke særlig smitsom, men kan smitte fra menneske til menneske ved tæt kontakt, som fx til dem man bor sammen med eller har seksuel kontakt til.

Den begynder ofte med sygdomsfølelse så som kulderystelser, feber, hovedpine, muskelsmerter og træthed, hvorefter der fremkommer små blærer på huden.



Blærerne kan minde om skoldkopper.



Hvis du mistænker at være smittet med abekopper, skal du tage kontakt til din læge uden at møde fysisk op. Når du taler med din læge, kan du fortælle om dine symptomer, og hvor du tænker at være blevet smittet. Hvis din læge vurderer, at du kan være i risiko for smitte, vil du blive testet.

## Det skal du gøre ved symptomer

Har du symptomer på abekopper, anbefales at du går i isolation og undgår seksuel og tæt fysisk kontakt med andre personer.

Det anbefales også, at du ikke mødes med personer med svært nedsat immunforsvar og undgår kontakt med kæledyr.

## Sådan beskytter du dig selv



Der er ikke specifikke anbefalinger til borgere i forhold til at forebygge smitte mod abekopper, men anbefalingerne om god hygiejne med hyppig håndvask med vand og sæbe eller håndsprit gælder fortsat, ligesom styrelsen opfordrer til at bruge kondom ved sex. Man kender ikke den præcise immunitet over for abekopper. Personer, der er vaccineret mod kopper, forventes at have en vis immunitet over for alvorlig sygdom med abekopper.



Personer, der er over 45-50 år, vil med stor sandsynlighed være vaccineret mod kopper.

***Læst af Bjarne Dueholm***

Kloge ord!

*Hvis du er lykkelig, er det sandsynligvis din egen skyld, for der er masser af ting i verden at være ulykkelig over.*

## Udmattet efter COVID-19?



For nogle bliver udmattelsen hængende, længe efter at de egentlig er blevet raske efter COVID. Men hvad ved vi egentlig om denne senfølge, og hvad kan man selv gøre?

*Fordi der ikke er en anerkendt definition af senfølger efter COVID-19 i form af udmattelse, er det umuligt at give nøjagtige tal på, hvor mange mennesker, der oplever det.*

Mange er overraskede over, hvor udmattede de er i løbet af en COVID-19-infektion. Udmattelse er mere end at være udkørt eller træt. Det er en overdreven tilstand af kraftsløshed og mangel på fysisk overskud, der varer ved på trods af hvile eller rigelig søvn. Det er sandsynligvis et resultat af vores krops stærke immunrespons på virussen.

Men hos nogle af os trækker følelsen af udmattelse i langdrag, selv efter infektionen er væk. Det kan være invaliderende og frustrerende. Mere hvile gør ingen forskel.



Her er, hvad vi ved om senfølger efter COVID-19 i form af udmattelse, og hvad der kan hjælpe.

### Udmattelse eller træthed? Hvad er forskellen?

Udtrykket træthed kan betyde forskellige ting for forskellige mennesker.

#### 5 gode råd

Forskningen i, hvad der kan hjælpe folk med at komme sig over COVID-senfølger, er stadig alt for ung. Der er dog et par ting, der hjælper:

- Tag det roligt, og gør tingene i dit eget tempo
- Vend gradvist tilbage til dine tidligere motionsrutiner
- Prioriter søvnen

- Spis sundt og næringsrigt
- Hold øje med din udmattelse

Nogle mener, at deres muskler let bliver svækket. Turen hen til postkassen føles som et maratonløb.

Andre beskriver en general udmattelse, uanset om de bevæger sig eller ej. Andre oplever fysisk, mental eller følelsesmæssig udmattelse – eller en hvilken som helst kombination af disse.

Forskellen mellem udmattelse og træthed er: Træthed kan forsvinde med nok hvile, mens udmattelse fortsætter, selvom vi sover og hviler mere end nogensinde.

## Hvornår skal jeg tage til læge?

Der er mange potentielle årsager til udmattelse. Selv før pandemien var udmattelse én af de mest almindelige årsager til besøg hos lægen.



De fleste alvorlige årsager kan udelukkes, når den praktiserende læge spørger ind til symptomerne og undersøger patienten. Nogle gange vil den praktiserende læge undersøge nærmere, måske ved at bestille blodprøver.

Symptomer, der bør vække særlig bekymring, er blandt andet feber, uforklarligt vægttab, usædvanlige blødninger eller blå mærker, smerter (hvor som helst), der er så stærke, at du vågner på grund af dem, eller kraftig nattesved.

Hvis følelsen af udmattelse bliver værre i stedet for bedre, eller man ikke kan passe sig selv ordentligt, bør man søge lægehjælp.

## *Læst af Bjarne Dueholm*

Insektkender!





Om farerne ved demens!

### **Manglende orientering i tid og sted**

#### **Det er normalt**

*... At tage fejl af datoen eller ikke kunne finde vej nye steder.*

#### **Det er derimod ikke normalt**

*... At bytte rundt på døgnets timer eller fare vild i et område, man kender.*

#### **Det er normalt**

*... At have problemer med at finde det rigtige ord ind imellem.*

#### **Det er derimod ikke normalt**

*... Helt at glemme enkelte ord, for så at erstatte dem med andre ord, der ikke giver mening.*

Har du brug for mere viden, kan du ringe til Demenslinjen på telefon 5850 5850.

Må vi høre din kommentar?

# **Vær som denne fugl! Stol aldrig blindt på opfordringer fra andre,**



## **(Vend billedet på hovedet)**

Tovholder har ordet!



# ”spis sammen”

Onsdag den 25. maj havde vi den sidste ”spis sammen” i forårssæsonen.

52 glade Nordbo Senior folk var på plads i vores dejlige Nordbo Huset. Som altid blev der snakket, grinet, spist og drukket sodavand, øl og vin.

En særlig tak for sæsonen skal lyde til Margit og Jørgen.

Margit for gennem hele sæsonen at være trofast ”døråbner” og ”guide”. Jørgen for trofast at sørge for vin og vin udskænkning. TAK til jer :)

Vi holder sommerferie i juni og juli, og starter op igen den 31. august. 33 personer er allerede skrevet på listen, og jeg har en bøn til alle jer der betaler via mobile pay. Vil bede om, at I først begynder at sende penge når vi kommer ind i august. Skal nok i Ugebrevet minde jer om at det nu er tid til at sende penge.



## Meeeee,

der bliver mulighed for at mødes til Spis Sammen i juni måned. Nordbo Huset har ladet sig inspirere af vores succes med Spis Sammen. Derfor vil bestyrelsen i



forbindelse med Nordbo Dagene omkring Sct. Hans, arrangere:

”Nordbyen Spiser Sammen.”

Det bliver den 25. juni fra kl. 18.00 til 21.00. Som her ved vores Spis Sammen bliver det 2 retter mad:



Hakkebøf med tilbehør og  
Is med jordbær.

Pris 50 kr.

Dog skal drikkevarer  
denne dag betales særskilt.

Nærmere information



kommer til at fremgå af programmet, der bliver delt ud i postkassen ved alle husstande i Nordbyen. For jer der ikke bor herude, vil I kunne læse programmet i vores Ugebrev. Så hvis I har tid og lyst til at deltage, så sæt kryds i kalenderen ved den 25. juni.

God sommer til jer alle.

Hilsen Birthe



Læge  
konsultation  
på en forkert  
dag!

**Hmm...jeg kan ikke finde ud af  
hvad de fejler, men det skyldes  
sikkert alkohol!"**

**"Det kender jeg godt. Jeg kommer  
bare tilbage en dag, hvor de er  
ædru, hr. doktor.**

[www.humor-net.dk](http://www.humor-net.dk)





Tovholder har ordet!  
"os der sparker dæk"

## Den 1. juni 2022 prøver vi noget nyt!

Vi mødes allerede kl. 11 i Nordbo Huset hvor vi starter med et spil krolf på Nordbo Husets egen krolfbane.



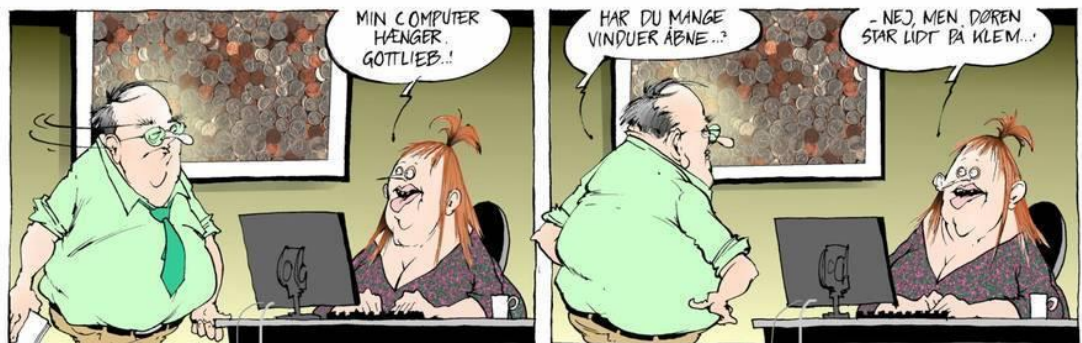
"SE' han har jo slet ingen øl i hånden når han griller"  
"Er det overhovedet lovligt"??

Når spillet er færdigt, er grillen klar og buffeten åbner. Har du endnu ikke fået dig tilmeldt, kan du lige nå det endnu. Send straks en mail til

[kasserer@nordbosenior.dk](mailto:kasserer@nordbosenior.dk).

Se programmet i ugebrev for uge 21-2022

PC – problemer løses!



GOTTLIEB A/S

COPYRIGHT : MORTEN INGEMANN

<p>Ugens aktiviteter i Nordbo Senior</p>	<p><b>Mandag, den 30. maj kl. 10 - Bestyrelsesmøde</b>  <b>Tirsdag, den 31. maj kl. 10 – Krolf og Petanque</b>  <b>Tirsdag, den 31. maj kl. 13.30 - Håndarbejde</b>  <b>Onsdag, den 1. juni kl. 11 – "os der sparker dæk"</b>  <b>Onsdag, den 1. juni kl. 18 – Cykeltur</b>  <b>Torsdag, den 2. juni kl. 10 - Travetur</b>  <b>Torsdag, den 2. juni kl. 13 – "bevar DIG vel"</b></p>
<p>Ønskejob!?</p>	
<p>Din pris for dit elforbrug!</p>	<p><b>Er fastpris eller flexpris på el bedst til mig?</b>  Hvilken type aftale er så den bedste for dig? Det afhænger meget af, hvem du er som person, og hvordan dit liv ellers er skruet sammen.  Herunder kan du få et par pointer at vælge ud fra.</p> <p><b>Vælg fastprisaftale på el, hvis du...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tror på, at elpriserne vil fortsætte med at stige.</li> <li>• Har brug for ro i maven over en længere periode, hvor du kender dit forbrug og din pris.</li> <li>• Ikke har lyst, tid eller overskud til at tjekke elpriserne løbende.</li> <li>• Bor alene i en lejlighed og fx ikke har et så stort forbrug hen over året.</li> <li>• Ikke har så mange knapper at skrue på i forhold til at ændre dine forbrugsvaner – fx, hvis du ikke har egen opvaskemaskine, vaskemaskine, elbil osv.</li> </ul> <p><b>Vælg variabel prisaftale på el, hvis du...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Har det ok med, at priserne kan variere meget over tid.</li> </ul>

- Har mulighed for at bruge tid hver uge og måned på at sætte dig ind i elpriserne og måske også tjekke, hvilke elselskaber der har den bedste aftale.
- Har mulighed for at ændre på din forbrugsadfærd og fx vaske på andre tidspunkter af døgnet end de fleste andre.
- Bor med din familie i et større hus med et stort elforbrug – fx, hvis I har elbil, varmepumpe osv.

På Elpris.dk kan du altid tjekke, hvilke elselskaber i dit område der har den bedste aftale for dig lige nu.

***Læst af Bjarne Dueholm***

Naboskab!



*Gode naboer er guld værd*



## NYHED!

"en glad aften i byen" - med  
NORDBO  
SENIOR.



# Paul Potts "Christmas Dreams Tour" med gæstesolist Gry Johansen.

Der er garanti for skønne og forrygende julekoncertoplevelser i en



række danske kirker & koncerthuse i november og december 2022, når den verdensberømte Paul Potts med pianist endnu engang folder repertoiret ud på dansk grund. Det er 6. gang Danmark får glæde af Paul Potts' smukke stemme, og i 2022 venter en helt særlig overraskelse til det danske publikum. Gry Johansen,

som er bedst kendt fra Melodi Grand Prix, er med som gæstesolist.

Publikum kan se frem til en varm og underholdende aften, hvor man kan svømme hen til engelske og danske juleklassikere og nyde duetter med de to solister.

Ingen havde nok forventet at få benene slået så meget væk under sig, da Paul Potts i 2007 stillede sig op i talentkonkurrencen "Brittain's got Talent" og sang den smukke arie *Nessun Dorma* fra Puccinis opera *Turandot*.

Den tidligere telefonsælger vandt som bekendt konkurrencen og udsendte kort efter sit debutalbum, som der stormede op af hitlisterne og solgte ikke mindre end **3,5 millioner** eksemplarer. Og i dag har den fantastiske sanger opnået stjernestatus

### Dansk gæstesolist

Gry Johansen er en af Danmarks dygtigste sangerinder med en gudsbenådet skøn stemme. Gry begyndte sin karriere som 15-årig i 1980, og hun har flere gange deltaget i det Danske Melodi Grand Prix. Det store gennembrud fik hun i 1983, hvor hun vandt med "Kloden drejer". Det var her, hun tog de berømte "rejehop" som en del af sangens koreografi. Gry besidder en stor musikalsk bredde og vil til koncerten synge danske klassiske julesange.

Publikum vil opleve en glæde, nærvær, eftertænksomhed og klang af højeste klasse når julen synges ind rundt i Danmark.

**NORDBO SENIOR har fået et antal billetter på hånden til denne julekoncert i Eksercerhuset, torsdag, den 1. december 2022 kl. 20, (dørene åbner kl. 19) hvor der er reserveret siddepladser.**

**Billetprisen er kr. 355 pr. person.**

**Tilmelding til [kasserer@nordbozenior.dk](mailto:kasserer@nordbozenior.dk) eller via tilmelding på vores hjemmeside [nordbozenior.dk](http://nordbozenior.dk). senest den 8. august 2022**

**Tilmelding er bindende.**

Hvor **U**heldig kan man være?



BENNY PELS, SNUPPET I FARTKONTROLLEN

COPYRIGHT : MORTEN INGEMANN

Når det nu er sommer i Danmark!



*Årets  
første  
solbad*

Kloge ord!

***Det er ikke så slemt at være gået i den forkerte retning ..!  
- Man skal blot have modet til at vende om!***

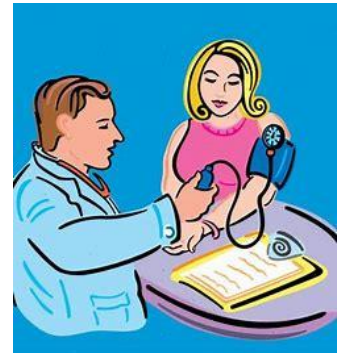
Arkæologi når det er bedst!



Din sundhed!

## **Hold dit blodtryk nede med disse simple kneb**

Næsten en million danskere har forhøjet blodtryk, som kan resultere i en lang række sygdomme, der kan ende med at slå dig ihjel. Men du kan selv gøre meget for at holde blodtrykket nede.



Hver femte dansker dør med forhøjet blodtryk, som øger risikoen for hjerte-kar-sygdomme.

Sygdommen ses hyppigst blandt ældre mennesker, fordi alder er en helt afgørende risikofaktor for forhøjet blodtryk.

Faktisk er risikoen for de 60-69 årige helt oppe på over 40 %, og over 70 er det mere reglen end undtagelsen at være ramt af forhøjet blodtryk.

Der er mange ting, der påvirker vores blodtryk. Det betyder også, at der er rigtig meget, vi selv kan gøre for at sænke vores blodtryk.



## Hold op med at ryge

Når du ryger, stiger din risiko for at få hjerte-kar-sygdomme. Blodkarrene tager skade, blodet størkner lettere, og årenerne forsnævres. Derfor får rygere flere blodpropper.



## Hold normalvægten

Hold øje med vægten. Dit kredsløb belastes af overvægt.

Spis efter kostrådene, spis frugt og grønt, magre mælkeprodukter, fuldkornsbrød, magert kød, fisk, kylling og lidt nødder eller frø dagligt.

Spar på fedt og sukker og få pulsen op 30 minutter hver dag, gå i rask tempo, tag trappen i stedet for rulletrappen eller elevatoren, cykl til arbejde, hvis du har mulighed for det, gå en tur efter aftensmaden.

## Drik rødbedesaft

Drik rødbedesaft, hvis du har tendens til højt blodtryk, og drik ikke-økologisk rødbedesaft, så virker det bedst. I rødbeder er der nitrat. I ikke-økologiske rødbeder er der endnu mere nitrat, som stammer fra kunstgødning.

Rødbedernes nitrat omdannes af spyttet til nitrit og senere i mavesækken til kvælstofdioxid. Kvælstofdioxid får blodkarrene til at udvide sig, og de udvidede kar får blodtrykket til at falde.

## Mål taljen

Pæreform er sundere for kredsløbet end æbleform. Når fedtet især sidder omkring maven, bliver man æbleformet.

Hvis du er mand, skal dit taljemål være under 100 cm, og hvis du er kvinde, skal det være under 85 cm. Taljen skal måles omkring livet det sted, hvor der er lige langt til det nederste af ribbenet og det øverste af hofteknoglen. Altså lige midt imellem.

## Hold igen med lakridserne

Pas på lakridserne. Hvis du er en lakridsglad sjæl, kan det være en god idé at se dig om efter en erstatning for lakridserne, især hvis du allerede har tendens til for højt blodtryk.

Et stof i lakrids, glycyrrhizin, holder på kroppens salt og vand og påvirker blodtrykket negativt.

## Spas på salt

Salt øger blodtrykket, fordi salt binder væske, og det betyder, at der samler sig mere væske omkring hjertet, som hjertet så skal pumpe rundt, samtidig med at nyrerne skal arbejde hårdere.

Salt påvirker også vores blodkar direkte, gør dem stivere og påfører dem skader. Hold øje med saltet i pålæg, chips og færdigretter. Selv små nedskæringer af saltet i din mad kan gavne dit blodtryk.



### **Drik alkohol i moderate mængder**

Alkohol øger blodtrykket. Jo højere forbrug, jo værre. Det er okay at drikke en eller to øl eller glas rødvin om dagen.

### **Undgå stress**

Stress kan føre til forhøjet blodtryk. Stress opstår, når du eksempelvis ikke føler, du har kontrol med din tilværelse eller kan koble fra.

Er du i tvivl, om du er stresset eller bare har travlt, så hold øje med, om travlheden ledsages af for eksempel stakåndet hed, kvalme, hovedpine, rysten på hænderne eller søvnløshed.

### **Sov godt**




Dårlig nattesøvn med vågne perioder kan få blodtrykket til at stige. Slap af, før du skal sove.



Brug ikke alkohol som sovemedicin og undgå opkvikkende drikke som kaffe, te og cola de sidste timer, inden du skal sove.

### ***Læst af Bjarne Dueholm***

Hvem har ikke brug for det??



	<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 <a href="mailto:kasserer@nordbosenior.dk">kasserer@nordbosenior.dk</a>, så kan det komme med i det næste ugebrev.</p> <p><b><i>Tovholder Bjarne Dueholm</i></b></p>
	<p><b><i>Vigtige telefonnumre:</i></b>  Alarmcentralen 112  Politiet 114  Lægevagten 70 11 07 07</p> <p><b><i>Fredericia Krone Apotek:</i></b>  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  <b><i>Vagt apotek</i></b> – søndag og helligdage kl. 10-13</p> <p><b><i>Nymarksvej ved Brugsen</i></b>  Åben mandag – fredag kl. 9.30 – 18.00  Lørdag kl. 9 – 14</p> <p><b><i>Sundhedshuset</i></b>  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 Nordbosenior.dk</p>	<p>Du kan finde alle tidligere ugebreve på vores hjemmeside <a href="http://nordbosenior.dk">nordbosenior.dk</a> eller <a href="#">KLIK HER</a></p> <p><b><i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></b></p>
	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside <a href="http://nordbosenior.dk">nordbosenior.dk</a></p> <p><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</p> <p><a href="mailto:kasserer@nordbosenior.dk">kasserer@nordbosenior.dk</a></p>	
	<p><b>Postadresse:</b>          Nordbo Senior          v/formand Marianne Nyrup          Nordre Kobbelvej 102          7000 Fredericia          Telefon 20 84 71 39          Mail: <a href="mailto:formand@nordbosenior.dk">formand@nordbosenior.dk</a></p>	<p><b>Mødested:</b>          Nordbo Huset          Sonnesvej 112          7000 Fredericia</p>
	<p><b>Økonomi:</b>          Kasserer Bjarne Dueholm          Prangervej 118 I/H          7000 Fredericia          Telefon 22 60 81 00          Mail: <a href="mailto:kasserer@nordbosenior.dk">kasserer@nordbosenior.dk</a>          Bank: Arbejdernes Landsbank          Reg.nr. 5352 kt.nr. 0323703          MobilePay: 99 47 81</p>	<p><b>Offentlighed:</b>          Hjemmeside: nordbosenior.dk          Facebook: Nordbo Senior          Cvr.nr.: 39432722          Tilsluttet: Danske Seniorer</p>



*Et kærligt hjerte er den sandeste visdom!*

***Mvh Nordbohuset***