



Ugebrev

Uge 23 – 2022



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p data-bbox="108 551 347 629">Formanden har ordet!</p>  	 <p data-bbox="373 1144 1484 1234">Tid er noget mærkeligt noget. Hvis man venter på noget godt, så går den frygtelig langsom, hvis man venter noget negativt, går den meget hurtigt.</p> <p data-bbox="373 1267 1453 1675">Tiden er noget, der går hurtigere og hurtigere, når man bliver ældre. I har sikkert hørt jeres bedsteforældre sige dette, og vi har grinet af dem. Jeg synes dette forår er gået enormt hurtigt og lige om lidt er det Sankt Hans. Så går vi mod efterår, en mørkere og koldere tid. Ikke at det betyder man ikke kan hygge sig m.m., og det også kan være en god tid.</p> <p data-bbox="373 1720 807 1966">Vi skal imidlertid først fejre pinse og Sankt Hans, det ser jeg også frem til.</p> 

Glædelig
søndag!

GODMORGEN KÆRE VEN



MadeByAlicesDesign/BirgitMShaaning
kå du nu há en rigtig god Søndag
og glem ikke,- du er bare én af de bedste

Tovholder har
ordet!

”bevar DIG vel”



Uge 23

***TORS DAG D. 9. JUNI HOLDER VI AFSLUTNING.
VI HAR GYMNASTIK MELLE M 12 OG 13.
DEREFTER FÅR VI LIDT GODT AT SPISE.***



**MANGE HILSNER
BIRTHE OG MARGIT**

Din økonomi!



Sådan kan du få en billigere elregning.

Halver din elregning

Nordbo Huset – den skønneste plet i Fredericia har ordet!

Nordbolotteriet 2022

En del af vores skønne frivillige hjælpere vil i den kommende tid ringe på hos alle husstande i Nordbyen, og sælge lodder til årets Nordbo lotteri.

Der kommer stadig flere præmier til, og den fulde præmieliste følger, men blandt andet kan vi afsløre at man kan vinde fede koncertoplevelser med Event C (Mads Langer og Queen Machine). Hertil kommer en masse lækre gavekort og produkter.

Lodpris 5 kr. pr. stk. - 12 stk. for 50 kr.

Der kan naturligvis betales med Mobile Pay.

Udtrækning offentliggøres på Facebook og i døren til Nordbohuset fredag den 17. Juni

Tag godt imod vores sælgere 🙏😊

Så er du
advaret!



Børnepolitiet

”os der sparker
dæk”
mandklubben
er samlet om et
spil Petanque
og
efterfølgende
Grill-buffet



Kuglerne kastes



Point vurderes og optælles



Konsentration



Resultatet

Og bagefter!





***Sommer Danmark var med os!
Pragtfuld solskin, grillede pølser og kylling med tilbehør.***

Kringsminde



JORDBÆR OG HONNING PÅ RINGSMINDE



***11/06/2022 - Kl. 11-16. Turen til Rands Fjord begynder
kl. 10.30.***

Sted: Kringsmindevej 9, Egeskov v. Fredericia.

Bus 6 går lige til døren.

Gratis - turen til Rands Fjord kræver tilmelding.

**Sommer er lig med jordbær i Danmark, og den 11. juni kan du smage de
dejlige, solmodne bær på Kringsminde.**

Tur til Rands Fjord

Kl. 10.30: Mulighed for at komme på tur ved Rands Fjord med kultur- og naturvejledere. Maks. 50 deltagere.

Mødested ved P-pladsen ved Egeskov Forsamlingshus. Afgang kl. 10.45 er retur ca. 12.15.

VIGTIG!

Turen kræver tilmelding på tlf. 7210 5105 eller mail: susanne.l.nielsen@fredericia.dk.

DAGENS PROGRAM - Kringsminde

Hestevognskørsel - Kringsminde/Egeskov forsamlingshus.
Slyngning af honning.

Hyrdehundene arbejder med fårene på marken.

Der arbejdes i skolehaven 4H og på marken.

Se ulden bliver kartet, spundet og farvet. Lav lavendelkoste.

Foreningen Frøsamlerne arbejder med Nordisk ministerråds køkkenhave projekt "Margrethe Hvids køkkenhave" anno 1944

Kringsminde binder fortid og nutid sammen gennem udstilling og fortælling om fund i markerne i lokalområdet. Oplev en metaldetektor på arbejde.

Sandwich, Jordbær og honning, kaffe/te og saft sælges i staldcafeen. Nyslået honning sælges.

Persillegartneriet vil også være åben hele dagen.

Modtaget fra Bent Iversen

Psykiatrien!

En politiker besøgte en galeanstalt og blev vist rundt af forstanderen.

- Hvordan finder I ud af om folk er "gale" nok til at blive indlagt?
spurgte politikereren.

- Vi fylder et badekar med vand,
giver dem en teske, en kop og en
spand og beder dem tømme karret.

- Nåh! sagde politikereren. De normale
bruger spanden fordi det går
hurtigst, ikke?.

- Nej, svarede forstanderen De normale trækker proppen op! - vil
du have en seng ved vinduet?.

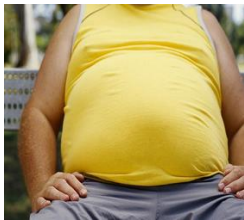


Psykiatrien!

**Ikke alt
helbredelse
bliver værdsat!**



Din sundhed!



Tab dig med små skridt – der holder.

Forekomsten af overvægt og svær overvægt er steget, viser en ny rapport fra Sundhedsstyrelsen. Med små ændringer kan du opnå et varigt vægttab.

Kæmper du mod badevægten, er du overhovedet ikke den eneste, selvom det er en ringe trøst.

Faktisk har mere end halvdelen af den voksne befolkning, helt præcist 52,6 %, moderat eller svær overvægt. Knap hver femte dør med svær overvægt.

Det viser Den Nationale Sundhedsprofil 2021, som Sundhedsstyrelsen har udarbejdet.

Udover de ekstra kilo kan være til store gene for daglige gøremål, er der også en række sygdomme, som følger med, hvis man har en høj vægt. Et BMI på over 25, der er kendetegnende for overvægt, kan nemlig være direkte skadelig for dit helbred.

Det kan medføre en række følgesygdomme, som for eksempel type 2-diabetes, forhøjet blodtryk, hjertekarsygdomme, flere former for kræft, ledsmerter, søvnapnø, psykosociale problemer, forringet livskvalitet og tidlig død.

Tag små skridt – nu

Det kan være en udfordring at komme af med de ekstra kilo, hvis man sætter sig et højt mål.

Det er budskabet i en vægttabsguide fra Sundhedsstyrelsen, hvor fokus er



på de små ændringer i spise-, drikke- og aktivitetsvaner. Metoden Små Skridt er velegnet til overvægtige, raske voksne og lover et varigt vægttab ved hjælp af fem små skridt:

1. Erstat 50 g slik hver aften med 1 æble.

2. Erstat 40 g fedt kødpålæg til frokost hver dag med 40 g magert kødpålæg.

3. Erstat sødmælk med minimælk i to kopper caffelatte om dagen.

4. Erstat 100 g kogt pasta med 100 g gulerødder tre gange om ugen.

5. Drik 3 glas vin mindre om ugen.

Til sammen giver disse ændringer et vægttab på ca. 200 g om ugen, og det lyder måske ikke af meget, men faktisk kan man tabe 10 kg på 12 måneder.

GOD KAMP ...!

Kender du det!
Dagens opgave!

Er der nogen
der har
opskriften på -
aner det ikke
eller ***jeg er***
ligeglåd?

DET ER SGO DA EN
UNDERLIG OG UREALISTISK
TANKE ...



Det er hvad min familie
ønsker til middag, og jeg
kan simpelthen hen ikke
finde opskriften på det.

Tovholder har ordet!



Tirsdags Krof og Petanque



Flot tilslutning til petanque på trods af vejret som sørgede for at støvet blev liggende på banerne.



Så er petanquespillerne klar og grisen er kastet!

Bliver det de røde eller hvide der scorer flest point??





Forf... kuglen ligger bag låget til hullet 😊

Nu er den fri ...! Og snart i hul!



En serie stemningsbilleder fra en flok NORDBO SENIORER på plænen ved Nordbo Huset. Humøret er højt og kampviljen intakt på trods af det regnfulde vejr. Dejligt at se hvordan alle byder ind og deltager positivt.

Tovholder har ordet!

Krolf med vilje!



Det er viljen og lysten til samvær der driver værket.

Selv om rolatoren er god at have i nærheden, er der ikke nogen forhindring når lysten til samværet melder sig.

Skønt at se det arngament og energi der kommer frem når kuglerne skal have et ordentligt dask eller et forsigtigt klap.

Som tovholderen siger: **ALLE KAN VÆRE MED ...!**

Hva' gør man så??

En svensk bilist



3 pedaler? Men jeg har jo kun 2 ben!

Når man har samme læge i mange år!



Tovholder har ordet!
"os der sparker dæk"

Hørt i mandeklubben!

< De kvinder, der siger at det er hårdt at føde, har aldrig fået serveret en lille fadøl, når man er rigtig tørstig!>



Far og søn!



Herrefrokosten!



Dessert ...!?



Tissepausen!!



BORG OG IBAN

COPYRIGHT: MORTEN INGEMANN

Enighed gør stærk!

Ugens aktiviteter i Nordbo Senior

Tirsdag, den 7. juni 2022 kl. 10 – Krolf og petanque

Tirsdag, den 7. juni 2022 kl. 13.30 - Håndarbejde

Onsdag, den 8. juni kl. 18 – cykeltur

Torsdag, den 9. juni kl. 10 - travetur

Torsdag, den 9. juni kl. 12 – "bevar DIG vel" -

derefter afslutning med let traktement

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!

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 ”*Britain's got Talent*” og sang den smukke arie *Nessun Dorma* fra Puccinis opera *Turandot*.

	<p>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</p> <p>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.</p> <p>Publikum vil opleve en glæde, nærvær, eftertænksomhed og klang af højeste klasse når julen synges ind rundt i Danmark.</p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Billetprisen er kr. 355 pr. person.</i></p> <p><i>Tilmelding til kasserer@nordbosenior.dk eller via tilmelding på vores hjemmeside nordbosenior.dk. senest den 8. august 2022</i></p> <p><i>Tilmelding er bindende.</i></p>
<p><i>Demens?</i> Hvad er normalt, og hvad er ikke normalt?</p>	<p>Mangel på initiativ</p> <p>Det er normalt ... <i>At man kan have en dag, hvor man ikke kan tage sig samme til noget.</i></p> <p>Det er derimod ikke normalt ... <i>At være passiv hele tiden, og have brug for stikord, opmuntring og støtte til at komme i gang.</i></p> <p>Har du brug for mere viden, kan du ringe til Demenslinjen på telefon 5850 5850.</p>
<p>Faktaboks!</p>	<p><i>Piger kommer i puberteten før drengene! Piger får bryster i 13-årsalderen, drengene i 50-årsalderen ...!</i></p>

Sport'sk!



Så ka' han lære det!



Det danske herrer landshold i fodbold 2022



Ny "spiller" på fodboldlandsholdet ...!

Fakta!

Det siges at man
bliver smuk af at
spise grønt.



OBS:

**Flodheste spiser
kun grønt...**

Børnebørn!

**Farfar passede tvillingerne og
de kom sådan her tilbage. Han
blev træt af ikke at kunne
kende forskel på dem.**



Men han eeeeeelsker dem!

Rejsefeber!

Da en gruppe turister besøgte en krokodillefarm, sagde ejeren af farmen: "Den, der tør hoppe i, svømme til stranden og stadig være



i live, giver jeg 5.000.000 kr." Ingen turde bevæge sig. Pludselig hoppede en mand i vandet, og svømmede desperat, og nåede til stranden, mens han blev jagtet af alle krokodillerne. Ejeren udbrød: "Vi har en utrolig modig vinder!"

Da manden fik sin belønning overrakt, sagde ejeren: "Du er godt nok en utrolig modig mand!"

Manden: *"Jeg er overhovedet ikke modig...det var min kone som skubbede mig i vandet"*

Moralen er: *"Bag enhver succesfuld mand ... står en kvinde"* 😊

Danske Seniorer

SENIOR
BLADET
NR. 3-2022



Så er det sidste nye seniorblad på vej til din postkasse.


Hold øje med postkassen i ugen efter pinse.

Bladet indeholder meget interessant læsestof bl.a. om Brian Holm og cykelsporten.

Læg mærke til de mange tilbud fra Danske Seniorers samarbejdspartnere, og benyt dig af de gode priser på dem.

Du kan også tilmelde dig nyhedsbreve fra Danske Seniorer, som du får på mail.

Og ikke mindst kryds og tværs og bogpræmier med flotte præmier.

	<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@nordbo-senior.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 23 80 83 05 Tovholder Bjarne Dueholm 22 60 81 00 Tovholder Benny Lauridsen 51 32 61 25</p>
<p>Hjemmesiden Nordbo-senior.dk</p>	<p>Du kan finde alle tidligere ugebrev på vores hjemmeside nordbo-senior.dk eller KLIK HER</p> <p><i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></p>
	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside nordbo-senior.dk</p> <p><i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></p>



Hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbrev fra Nordbo Senior kan du framelde dig ved at give besked på mail til

kasserer@nordbosenior.dk



Postadresse:

Nordbo Senior
v/formand Marianne Nyrup
Nordre Kobbelvej 102
7000 Fredericia
Telefon 20 84 71 39
Mail: formand@nordbosenior.dk

Mødested:

Nordbo Huset
Sønnesvej 112
7000 Fredericia

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

Offentlighed:

Hjemmeside: nordbosenior.dk
Facebook: Nordbo Senior
Cvr.nr.: 39432722
Tilsluttet: Danske Seniorer



*Du kan finde en, som er bedre end mig.
Du kan finde en, der er værre end mig.
Men du aldrig finde en som mig!*

Mvh Nordbohuset