



Ugebrev

Uge 25 – 2022



| <u>Titel</u> | <u>Meddelelse</u> |
|---|--|
| <p>Formanden har ordet!</p>  | <p>Så er Sankt Hans festlighederne startet på marken ved Huset. Nordbo Senior tilbød en travetur på samme måde, som vi går om torsdagen.</p> <p>Imidlertid var der kun 1 person, der deltog, som ikke var vant til at gå om torsdagen. Ærgerligt, men det var en god tur alligevel.</p> <p>Der er mange andre aktiviteter ved Huset og også en del mennesker. Vi er heldige, at det har været godt vejr indtil nu.</p> |
| <p>Husk det er søndag!</p> | <p>S ø n d a g</p> <p>m o r g e n</p>  |

Det mener
Danske
Seniorer!



Inflation må ikke forringe fremtidens ældrepleje.

KL og regeringen har netop indgået en ny økonomiaftale om rammerne for kommunernes økonomi det kommende år. De generelle prisstigninger i samfundet har sat deres præg på aftalen, som indebærer en strammere økonomisk ramme for kommunernes udgifter.

I første omgang er det primært udgifter som anlægsudgifter, der bliver mærkbart reducerede. Frygten for, at inflationen og de deraf reducerede offentlige udgifter kan påvirke velfærden, giver dog anledning til bekymring hos Danske Seniorer.

Vi har i Danmark en kæmpe opgave med at fremtidssikre vores ældrepleje og velfærdssamfund generelt. Flere ældre i fremtiden, betyder strammere økonomiske rammer for kommunerne i en tid, hvor det allerede er sværere at rekruttere kvalificerede medarbejdere til hjemmeplejen. Vi skal bekæmpe inflationen og sænke forbruget på kort sigt, men vi skal også have øje for, at det ikke må påvirke robustheden af vores velfærdssamfund på lang sigt siger Katrine Lester, direktør i Danske Seniorer.

Danske Seniorer holder fast i, at arbejdet med den nye ældrelov skal fortsætte og herunder initiativer med selvstyrende teams og bedre rekruttering i hjemmeplejen. Særligt rekruttering af kvalificerede medarbejdere til fremtidens ældrepleje er allerede nu nødvendigt, hvor mange medarbejdere i plejesektoren er presset af flere ældre og færre kollegaer. Det handler blandt andet om arbejdsmiljø og løn, som skal forbedres for at skabe et attraktivt arbejdsmarked, der kan tiltrække dygtige unge.

Danske Seniorer arbejder derfor for, at de nødvendige økonomiske tiltag til at bremse inflation og mulig recession, får færrest mulige konsekvenser for svage pensionister og udviklingen af ældreplejens kvalitet i de kommende år.

Læst af Bjarne Dueholm

Tovholder
har ordet!



Måske ny øvelse til stolegymnastik!

Læst af Bjarne Dueholm

Rester fra en
restaurant!

OG DET VAR DANMARK OG SÅ LIGE PÅ STÆNDE FOD



MORTENINGEMANN.DK

Faktisk et godt
spørgsmål!
Man kan undre
sig!

En børnehave var på besøg på politistationen...
De kom ned i omklædningsrummet En af børnene
spurgte, "er det kun politiet der kommer hernede..
Ja sagde betjenten
Hvorfor er der så hængelås på alle skabe 😞

Ferieminder!



Sommerferien står for døren, og der skulle gerne betyde gode oplevelser for feriegæsterne.

Får du en ferieoplevelse som du vil dele med dine **nordbo senior** venner, så tag nogle billeder og skriv hvad vi ser.

Du sender det til tovholder for ugebrevene og så bliver det bragt i et af de kommende ugebreve til glæde for alle vi andre.

Du kan sende det på mail til kasserer@nordbosenior.dk, og hvis det driller så giv er ring på telefon 22608100 så kan jeg måske hjælpe.



Værd at vide om dit helbred!

Kaffedrikkere lever længere



Et nyt studie viser, at personer, der drikker moderate mængder kaffe, har lavere dødelighed.

Er du glad for at drikke kaffe, skal du endelig bare fortsætte med det.

Et nyt studie viser, at de, der drak halvanden til tre en halv kopper kaffe, havde 30 procent lavere dødelighed sammenlignet med dem, der ikke drak kaffe. De, der drak kaffe uden sødemiddel, havde 16 til 21 procent lavere dødelighed. Der er meget få ting, der mindsker dødeligheden med 30 procent.

Alt med måde

Undersøgelsen hviler på sundhedsdata fra over 170.000 personer i aldersgruppen 37 til 73 år i en periode på syv år. Her har forskerne især lagt vægt på personernes demografi, livsstil og diæt.

Dog påpeges det, at man ikke bør drikke for meget kaffe, da det ikke altid er godt at få for meget af det gode.

Læst af Bjarne Dueholm

Trafikalt!

Her skal du køre midt på vejen

Mange steder er smalle veje blevet til såkaldt 2-minus-1-veje. Se her hvordan du skal køre din bil, når bilister skal deles om kun et kørespor.



Mange kommuner har i de seneste år omdannet flere af deres gamle smalle veje til 2-minus-1-veje, og vejtypen findes både på landet og i byerne. Som navnet antyder, er der tale om en almindelig vej, men på 2-minus-1-vejene deles bilisterne om ét kørespor, selvom der kommer trafik i begge retninger.

Plads til cyklister og fodgængere

Vejen er afgrænset af brede stiplede kantlinjer, så der er bedre plads til cyklister og gående på kantbanerne.

Det fælles kørespor anviser, at bilisterne deles om køresporet, og bag de

brede kantlinjer er der plads til cyklisterne og fodgængerne. De brede kantbaner fungerer også som vigeareal, når modkørende biler skal køre forbi hinanden. Du bliver altid varslet, når vejen ændrer sig til en 2-minus-1-vej med en vejtafle om "Indsnævret vej" med undertavlen "Smal vej". Nogle kommuner har også afmærket kantbanerne med rød belægning for at gøre det tydeligere, at her er plads til cyklister.



Midt på vejen

Når du kører i bil på en 2-minus-1-vej, skal du placere dig midt på vejbanen og kun trække ud over kantlinjerne, hvis du møder en modkørende bil.

Desværre har rigtig mange bilister stadig svært ved at placere sig rigtigt på 2-minus-1-vej. Ofte placerer bilisterne sig til højre eller kører på kantlinjerne.

En af årsagerne er, at det kan være svært at droppe vanen med at holde til højre på vejene.

En anden grund er, at det kan føles utrygt for bilisterne at køre midt på vejen, men vejene er designet til, at man gør netop det og samtidig sætter farten ned.

Derfor er der oftest også en yderligere lokal hastighedsbegrænsning på 2-minus-1-vejene. Den kan være på 30-40 km/t i byerne og for eksempel 60 km/t på landeveje.

Du må godt parkere

Du må gerne parkere på 2-minus-1-veje, men du skal parkere i vejsiden på den anden side af de stiplede kantlinjer.

Vær dog opmærksom på, at din parkering kan være til gene for cyklister og fodgængere.

Læst af Bjarne Dueholm

Ugens aktiviteter i Nordbo Senior

Hele ugen - det omfattende program i samarbejde med NORDBO UGEN. Se det specielle program med alle de mange aktiviteter. Alle er velkommen.

Tirsdag, den 21. juni kl. 10 – Krolf og petanque

Tirsdag, den 21. juni kl. 13.30 - Håndarbejde

Onsdag, den 22. juni kl. 18 – cykelture

Torsdag, den 23. juni kl. 10 – travetur

Torsdag, den 23. juni kl. 17 – besøg Nordbo Seniors stand på festpladsen i forbindelse med NORDBO UGEN.

Nordbo Ugen!

NYHED FRA NORDBO HUSET

**Er du
tilmeldt?**

**Ellers
prøv at
om det
kan nås
endnu**

Måske er det
rigtigt!

SANKT HANS 2022

Nordbyen spiser sammen

– god dansk sommermad og spaghetti kødsovs til børnene

Alle er velkommen

Dansk bøf m. løg, nye kartofler og salat
– 50 kr.

Børn: Pasta/Kødsovs.
– 25 kr.

Desert is m- jordbær

Drikkevarer skal købes i teltet.

Sidste frist for tilmelding – lørdag den 18. juni
Tilmeld Jer via

MobilePay 459750

Skriv antal voksne og antal børn i kommentarfeltet

Nordbohuset.dk Sonnesvej 112 7000 Fredericia info@nordbohuset.dk



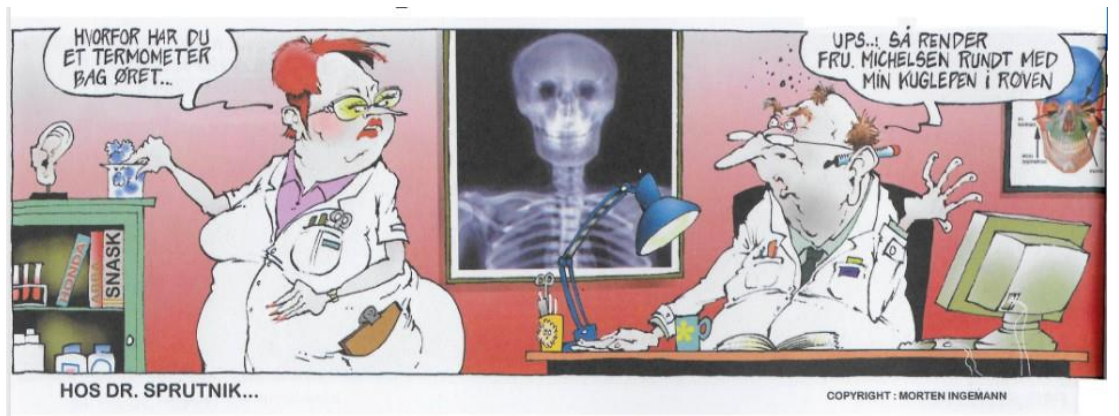
Tovholder har ordet!
"os der sparker dæk"



OG DET VAR DANMARK **SØREN LETH OG TORBEN SABROE**

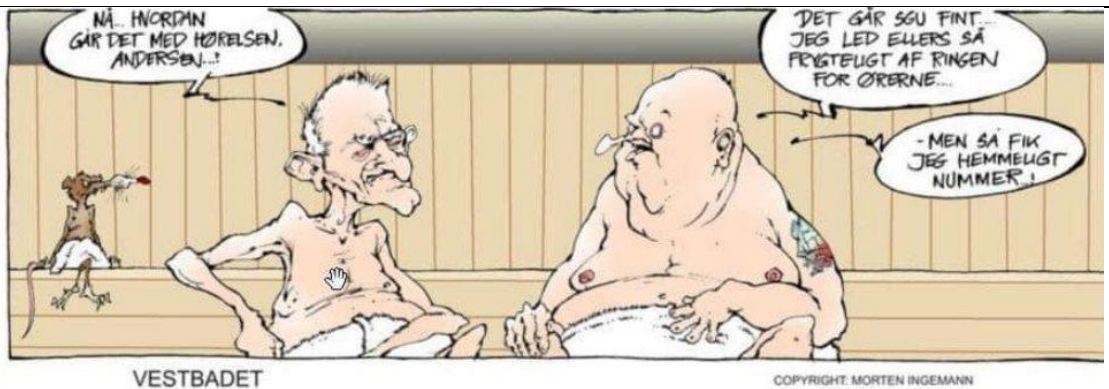


MORTEN INGEMANN.DK



Måske et ØREtermometer!!

Der er håb forude!



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!

Når frisuren skal trimmes!



THE CHEESES OF ITALY



VINEPAIR

VINEPAIR.COM

Kend din italienske ost!

Benzinpriserne
!

Sådan sparer du benzin

Se hvordan du sparer brændstof og samtidig forbedrer trafiksikkerheden.



Det kan fortsat være en fornøjelse at køre ud i sommerlandet i bil - uden at det koster en formue.

Benzin og diesel er blevet dyrere, siden Rusland invaderede Ukraine, så det koster pludseligt meget mere at tanke bilen op.

En del overvejer derfor, om det kan betale sig at køre i bil på sommerferie, men med let ændrede køre vaner kan du køre mere økonomisk, så du både sparer brændstof og samtidig forbedrer trafiksikkerheden.



Her kommer tre gode råd til, hvad du kan gøre.

1. Sænk farten og overhold hastighedsgrænserne



Jo højere hastighed du kører med, jo mere benzin bruger bilen.

Så det er endnu en god grund til at overholde hastighedsgrænserne. Øger du for eksempel hastigheden fra 110 km/t til 130 km/t, bruger du let 20% mere brændstof. Bilens motor er på hårdt

arbejde, når man kører stærkt, men også når den skal accelerere hurtigt.

Kør i højest muligt gear og hold gerne en konstant hastighed, for eksempel ved at bruge fartpilot.

Det sparer alt sammen på forbruget af benzin og diesel.

2. Spar på bilens energi

Brug af al elektrisk udstyr i en bil sluger også benzin, så sluk for det, hvis du ikke har brug for det. Det gælder også aircondition. Om sommeren har man ikke brug for sædevarme og kun sjældent for at tænde el-bagruden.

Derudover er det en god ide at køre med højst muligt dæktryk, da lavt dæktryk også bruger mere brændstof. Læs i bilens instruktionsbog, hvad det anbefalede dæktryk er for din bil. Det kan også være, der står på indersiden af tankdækslet.



3. Kør med omtanke

Undgå helst hårde opbremsninger og let foden fra speederen i god tid, før du når et rødt lys og lad motoren bremse bilen, mens den er i gear.

Hold en konstant hastighed, for accelerationer efter en opbremsning koster i benzin. Det undgår du blandt andet ved at orientere dig fremad i trafikken og holde god afstand til den forankørende.

Ved at tænke over disse tre gode råd hjælper du både miljøet, trafikikkerheden og sparer brændstof, så du ikke skal tanke bilen op så ofte.

God tur i sommerlandet

Læst af Bjarne Dueholm

Om dit
helbred!

Advarsel: Pas på farlige kosttilskud.



Hvis du indtager kosttilskuddene, medfører det blandt andet risiko for hjertestop, hjerneblødninger og skader på skjoldbruskkirtlen, lyder det fra Fødevarestyrelsen.

Har du købt kosttilskud på hjemmesiden www.ironyou.dk? Så skal du smide det ud i skraldespanden og det i en fart.

Fødevarerstyrelsen advarer nemlig mod 57 farlige kosttilskud til salg på hjemmesiden, herunder blandt andet kosttilskuddet Angel Dust, som kan give både hjertestop og hjerneblødninger.



Sådan sikrer du dig

Fødevarerstyrelsen anbefaler altid forbrugerne at søge grundig information om et kosttilskud, inden de køber kosttilskud på nettet.

Undersøg altid om produktet er anmeldt som kosttilskud i Danmark og dermed underlagt Fødevarerstyrelsens stikprøvekontrol.

Læst af Bjarne Dueholm

NYHED!

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



4

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@nordbosenior.dk eller via tilmelding på vores hjemmeside nordbosenior.dk. senest den 8. august 2022

Tilmelding er bindende.

For en sikkerhed skyld!

- "Skal du med på en 3 ugers vandretur her til sommer?"
 - "Nej tak. Jeg kan ikke være væk fra mit job så lang tid ad gangen."
 - "Jamen kan de ikke klare sig uden dig?"
 - "Jo de kan. Det er det de helst ikke skal opdage."
- 

SÅ SNART EN
mor BLIVER TIL
EN MORMOR
forvandles
HVERT ENESTE
"nej" til et "ja"

Stemnings-
billeder fra
NORDBO ugen

Slik mutter 1, 2 og 3 ♥



Børnedisko er klar



Baren er klar



Nyt vedr. Nordbo Lotteriet.

Vi har tekniske udfordringer med, at få gevinstlisten på denne side, men de kan ses i gruppen Vores Netværk i Nordbyen og i døren til Nordbohuset.

Præmier kan afhentes i Nordbohuset til vores arrangementer i den kommende uge.





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.

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

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

Hjemmesiden

Nordbo senior.dk

Du kan finde alle tidligere ugebrev på vores hjemmeside nordbo senior.dk eller [KLIK HER](#)


Skrevet af Bjarne Dueholm



Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside

nordbo senior.dk

Skrevet af Bjarne Dueholm

| | | |
|---|--|--|
|  | <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@nordboenior.dk</p> | |
|  | <p>Postadresse: Nordbo Senior v/formand Marianne Nyrup Nordre Kobbelvej 102 7000 Fredericia Telefon 20 84 71 39 Mail: formand@nordboenior.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@nordboenior.dk Bank: Arbejdernes Landsbank Reg.nr. 5352 kt.nr. 0323703 MobilePay: 99 47 81</p> | <p>Offentlighed: Hjemmeside: nordboenior.dk Facebook: Nordbo Senior Cvr.nr.: 39432722 Tilsluttet: Danske Seniorer</p> |



Formålet med livet er et liv med formål!

Mvh Nordbohuset