





Ugebrev

Uge 27 – 2022



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p>  <p>Marianne Nyrup</p>	 <p>Danmark er klædt på i gult til ære for de seje cykelryttere, som i disse dage fylder godt op i Danmark</p> <p>Hvis der er nogen som ikke er klar over at Tour de France starter i Danmark, så må de have undgået radio, TV og aviser. Fordelen ved det er, at der bliver lavet forbedringer som ellers først kommer senere.</p>

Jeg oplevede i går, i Vejle, at en vej blev spærret af, fordi den skulle asfalteres, noget den har trængt til længe.

Underligt at det lige skal være nu og at vejen blev afspærret i myldretiden.

Jeg tænkte mit.

Glædelig
søndag!

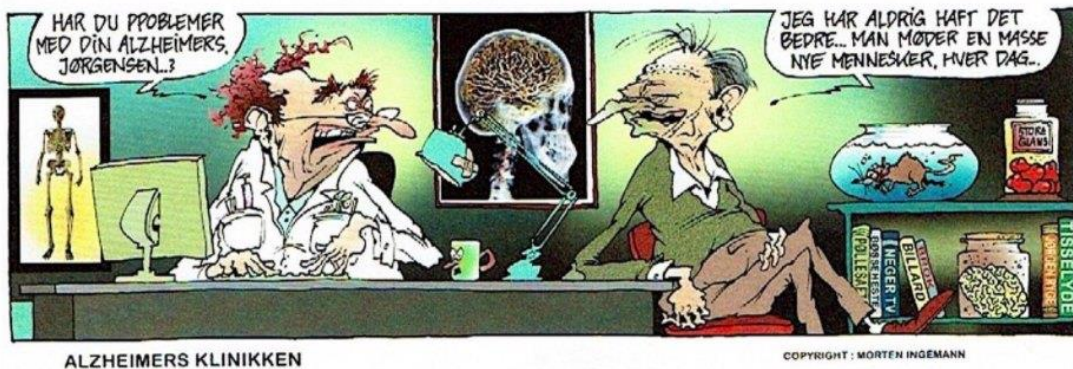


Fra Danske Seniorer!



I uge 28-29-30 har Rejsehjørnet lukket og Medlemsservice har åbent på telefon tirsdag og torsdag kl. 10-12.

Intet problem!



Tovholder har ordet!



Birthe Hansen

”spis sammen”

Inspireret af Nordbo Seniors **Spis Sammen** aftener, havde bestyrelsen for Nordbo Huset i år arrangeret **Nordbyen Spiser Sammen** lørdag den 25. juni.

Det er første gang, der i forbindelse med Nordbo Festugen bliver lavet dette arrangement. Iflg. de repræsentanter der var med fra bestyrelsen, bliver det ikke sidste gang, Der var 55 personer tilmeldt. Ud af de 55 var der 25 medlemmer fra Nordbo Senior, det er flot synes jeg :) Godt gået.

Takket være god hjælp fra Jørn, Marianne, Margit og Jørgen blev det en vellykket aften. Mange tak for hjælpen til jer.



Snak ved bordene gjorde, at vi i hvert fald fik 3 nye medlemmer, bare ved at fortælle om alt det der sker i vores dejlige forening. En god sidegevinst.

Nærmere information om vores egen den 31. august kommer sidst i juli måned.

Rigtig god sommer til jer alle.

Birthe

Ulovligheder!!



Tovholder har ordet!
"os der sparker dæk"



Bjarne Dueholm

Ingen møder i juli!



Ugens aktiviteter i Nordbo Senior

Tirsdag, den 5. juli kl. 10 – krolf og petanque
Onsdag, den 6. juli kl. 18 - cykeltur
Torsdag, den 7. juli kl. 10 - travetur

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 FORBEHOLDES!

Værd at vide!
OM
Vores flag!

**DANNEBROG ER ALLE DANSKERES FLAG,
MEN SÅDAN HAR DET IKKE ALTID VÆRET**

15. juni, Valdemarsdag, på denne dag fejrer vi hvert år Dannebrog

Så lad os give jer historien bag.

For ifølge myten faldt det ned fra himlen i Lyndanise, Estland, 1219. Den danske hær og kong Valdemar var i knibe. Hårdt presset af en estisk hær blafrede noget pludselig over slagmarken.

Et hvidt kors på rød baggrund. Dannebrog dalede fra himlen, og med fanen i favnen gik danskerne ind i det afgørende slag ... 🗡️



Flag-fortællingen er en del af en større historie om Danmarks fortid som korstogs-nation. Dengang danske soldater rejste ud i verden for at føre krig på troens vegne – for at omvende hedninge og føre dem ind i den kristne fold.

Vi skal tilbage til dengang, Europa var optændt af en hellig ild og sendte hærstyrker mod Jerusalem. Det hellige land skulle vindes tilbage på kristne hænder og korstog udgik fra de kristne riger.

De danske konger ville også være med. Med pavelig tilladelse drog Valdemar Sejv mod Estland for at kristne hedninge – og, nå ja, underlægge sig det land, han vandt fra dem.

Slaget ved Lyndanise (ved Tallinn i dag) er det måske mest kendte. Ikke mindst på grund af myten om flaget fra himlen.

Dannebrog er et af verdens ældste officielle flag. Det fejrer vi hvert år på Valdemarsdag 15. juni.

Estland forblev på danske hænder i næsten 130 år, og Tallinn betyder faktisk ”danskerbyen” eller ”danskerborgen”.

I løbet af 1800-tallet blev det populært at flage med Dannebrog også af hos almindelige borgere, selv om et flagforbud først blev ophævet i 1854.



Krigene mod tyskerne i 1800-tallet var med til at styrke nationalfølelsen, og Dannebrog blev folkets flag, som historikeren Hans Christian Bjerg formulerer det.

Før denne folkelighed var Dannebrog nemlig blevet betragtet som et konge- og statsflag, men under treårskrigen mod tyskerne flagede alle danskere med Dannebrog og i Peter Fabers superpopulære sang »Dengang jeg drog

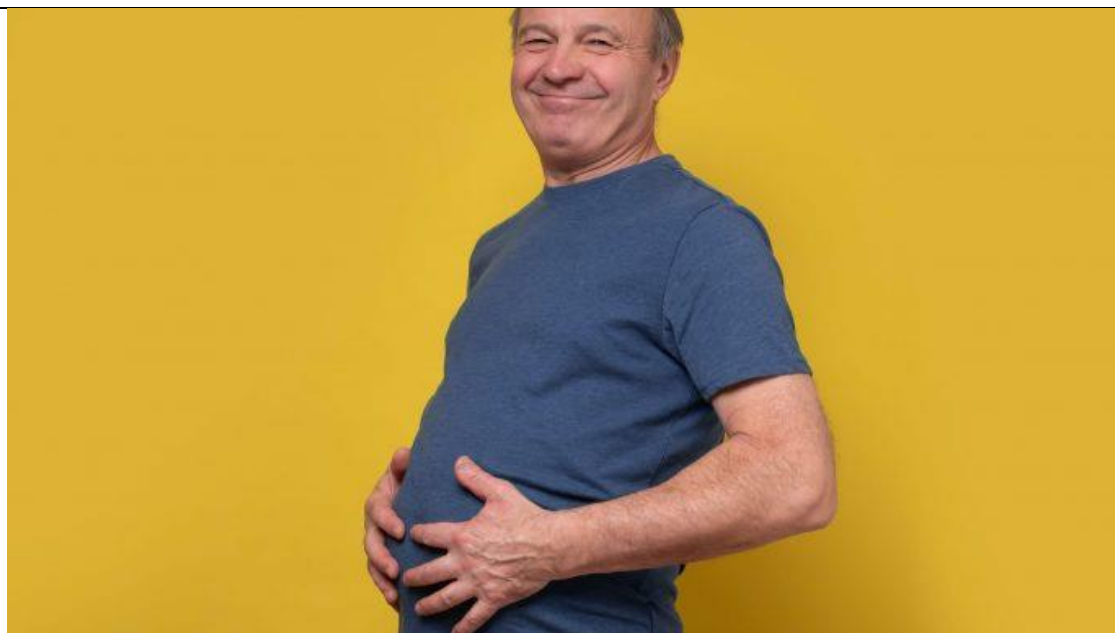


afsted« omtales Dannebrog: »og den har tysken hånet og trådt den under fod, nej, dertil er vor fane for gammel og for god.«

Læst af Bjarne Dueholm

Dit
velbefindende!

OM
Tarmene!



Pas godt på din tarm. Den er vigtig for dit velbefindende.

5 råd til at styrke dit tarmsystem

Tid til toiletbesøg er bare et af fem gode råd til at holde dine tarme sunde.

Der er meget, du selv kan gøre for at styrke dine tarme – og dermed holde tarmsygdomme på afstand.

Her er 5 sunde hverdagsvaner, som er gulf for dine tarme.

1. Følg kostrådene

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget.
- Spis flere grøntsager og frugter.
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter (bønner, linser, kikærter og sådan, red) og fisk.
- Spis mad med fuldkorn.
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter.
- Spis mindre af det søde, salte og fede.
- Sluk tørsten i vand.



2. Få tilstrækkeligt med væske



Drik mindst 2 liter væske om dagen. Hvis du får nok at drikke, kan du forebygge almindelige gener fra tarmene så som forstoppelse.

3. Fokuser på fibre

Få tilstrækkeligt med kostfibre, som holder tarmene i gang og fremmer fordøjelsen.

Spis f.eks. havregryn, kål og gulerødder. Hvis du ikke får tilstrækkeligt med fibre gennem kosten, kan du supplere med et kosttilskud.



4. Hold dig fysisk aktiv

Fysisk aktivitet stimulerer tarmens bevægelser og holder gang i tarmene på den gode måde.

5. Giv tarmen tid til at tømme sig

Afsæt tid til toiletbesøg – gerne på faste tidspunkter.

Hvis du har svært ved at komme af med afføringen, kan du sætte fødderne op på en skammel. Når benene er bøjet i en vinkel under 90 grader, åbner tarmen sig mere op.

Læst af Bjarne Dueholm

Enighed gør stærk!



Skadesanmeldelse efter færdselsuheld!



Sorglinjen oplever stor interesse fra ældre sorgramte



Ældre mennesker, der har mistet en nærtstående, kan have svært ved at tale med andre om deres sorg, og derfor er der mange af dem, der ringer til Sorglinjen. Her kan de nemlig være anonyme.

Ældre mennesker, der er i sorg, kan ringe til Sorglinjen for at få hjælp til at bearbejde deres sorg og bryde ensomheden.

Det kan være svært at række ud til familie, bekendte eller venner og dele sin sorg, hvis man har mistet en nærtstående.



Derfor åbnede Sorglinjen i januar 2019 i et samarbejde mellem Det Nationale Sorgcenter og Trygfonden.

Her har alle fra 13 år og opefter mulighed for at ringe eller skrive med en frivillig, som både kan være ung og ældre. Og fælles for alle de frivillige er, at de selv har

mistet en person tæt på og kender derfor mange af de følelser, der melder sig i sorgen. Sorglinjen er kommet for at blive. Man kan se, at der er rigtig mange ældre, der ringer og har behov for at tale om deres sorg, "Sorg er meget individuelt, men vi oplever, at mange ældre kan føle sig ensomme i deres sorg. Det kan være nogen, der har mistet en ægtefælle gennem mange år, og så kan det godt være, at de har venner og familie, men det er ikke nødvendigvis det samme som at tale med en anden, som også har mistet en. Sorglinjen er et frirum, hvor man ikke behøver at tage hensyn til den, man taler med.

Sorglinjen

Består af 100 frivillige, der alle selv har mistet.

De frivillige er i alderen 20 til 75 år og har alle mistet en eller flere nærtstående – dvs. et barn, en partner/ægtefælle, en søskende eller en

forælder.

De frivillige har mistet på mange forskellige måder, for eksempel til ulykke, selvmord, pludselig sygdom eller langvarig sygdom.

Pårørende, der oplever alvorlig sygdom i nærmeste familie, kan også bruge Sorglinjen. Kontakt Sorglinjen på tlf. 70 20 99 03

Sårbarheden pakkes væk

Kigger man på de ældres sorg, er der især en ting, der går igen. Mange ældre har svært ved at vise deres sårbarhed over for de andre i familien, fordi de føler, at de skal være de stærke og få det hele til at køre rundt. Ældres sorg bliver ofte undervurderet, fordi det er forventeligt at miste en ældre ægtefælle. Folk begynder hurtigt at komme med trøstende bemærkninger, som "hvor var det godt, at I fik et godt og langt liv sammen", eller "godt at I har oplevet så meget sammen".

Derfor kommer det heller ikke bag på lederen, at mange ældre rækker ud til Sorglinjen for at sætte ord på deres sorg og dele den med nogen, som forstår deres tab.



Det giver mening

En frivillig hos Sorglinjen.

"Jeg synes det giver mening for mig, men også for dem jeg snakker med."

Sådan lyder det fra en, der meldte sig ind som frivillig hos Sorglinjen i 2020 – et år efter hun mistede sin mand.

"Jeg ville gerne hjælpe andre. Jeg har et fantastisk netværk og familie, så jeg har ikke manglet nogen at tale med om det, men qua mit fag ved jeg, at rigtig mange mangler nogen at tale med om sorg og død," siger hun, der arbejder på deltid som sygeplejerske på et plejehjem. Under de mange telefonsamtaler oplever hun, at de

ældre føler sig ensomme, og de føler, at de ikke har nogen at tale med i forbindelse med et dødsfald. Nogle ældre er forstenede og ved ikke, hvordan de skal tage hul på et nyt liv uden ægtefællen, andre har praktiske problemer, som kan være, om de kan blive boende i deres hus.

Læst af Bjarne Dueholm

Held i uheld i
trafikken!



Det godt vi har uniform på
Ellers var det jo vanvidskørsel

Billig til Salg!

Er der nogen, der vil
købe disse af mig?
Fejlkøb. Bor i nr. 31 ...



Din
ferieoplevelse

Alle voksne skal i løbet af ferien:

- Gå i seng, når du er træt.
- Se en solnedgang uden at kigge på din telefon.
- Ligge i græsset og se på skyerne.
- Drikke en kop kaffe eller te uden at gøre andet.
- Lytte til fuglesang, vinden eller havet.
- Se noget smukt uden at fotografere det.
- Lav noget sjovt uden at dele det på sociale medier.
- Gå med bare tæer i vådt græs.
- Stirre ud over havet, markerne eller byen.
- Smage på maden.
- Kigge på flammerne i et bål.
- Gå en tur.
- Sove til middag.
- Kede dig.
- Smide den her liste væk
og ikke forsøge at tjekke det hele af.



For tiden er der næsten for mange gode ideer til, hvad du og din tegnebog kan lave i sommerferien.

Men i år 2022 skal den bare nydes, med hvad du har lyst til og råd til

Vi har, indtil videre, klaret os nogenlunde godt igennem coronapandemien. Vi har fået vores frihed igen. Vi kan mødes, tage på festival og til koncerter m.m. I år synes jeg, vi skal glæde os over friheden. Særligt i lyset af den ufrihed, vi ser i Europa, der minder om, at friheden netop ikke er nogen selvfølge.

Om PUTIN I
RUSLAND

Der skrives op og ned om hvad PUTIN i Rusland fejler!!
Men det er meget enkelt!!

Han er Missil Dement !!!

Hjemme igen
efter Sct. Hans
rejsen






Tilbage igen!

Velbekomme!



EN REJEMAD

COPYRIGHT : MORTEN INGEMANN

	<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@nordbosenior.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 Nordbosenior.dk</p>	<p>Du kan finde tidligere ugebrev på vores hjemmeside nordbosenior.dk</p> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside nordbosenior.dk</p> <p>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

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 Hus
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



Vi stopper **ikke** med at savne de mennesker vi mister!
Vi lærer bare at leve med de huller de efterlader!

Mvh Nordbohuset