






Ugebrev

Uge 28 – 2022



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p>  <p>Marianne Nyrup</p>	<p>I Fredericia holder man 5.-6. juli dagene som noget helt naturligt for indfødte. For en som mig, der er tilflytter, skal man lære det.</p> <p>Det er imidlertid svært, når der ikke annonceres, og der ikke uddeles programmer. Disse har jeg set og som sikkert har kostet mange penge at trykke.</p> <p>Nogen tror, at blot man annoncerer på Facebook, så løser alt sig. Imidlertid bestemmer du ikke selv, hvilke annoncer du ser der.</p> <p>Ærgerligt at gå glip af gode oplevelser, fordi du ikke ved det er der.</p> 
<p>Glædelig søndag!</p>	 <p><i>Når du slapper af, en søndag, i vandet!</i></p>

Værd at vide!

Hvornår ligger industriferien år 2022 dato?

År 2022 er der industriferie i uge 28, 29 og 30 det vil sige mere præcise datoer i år er: 11.07.2022-31.07.2022.

Alder er ikke altid skidt!

FORDELE VED AT VÆRE 35+ OG PÅ VEJ MOD 50, 60, 70 og 80!

- 1) Kidnappere er ikke særlig interesseret i dig.
- 2) I en gidselsituation er du sandsynligvis en af de første som bliver løsladt...
- 3) Ingen forventer at du løber - nogen steder - overhovedet...
- 4) Folk som ringer kl.09 om morgenen, kan godt finde på at spørge:
"Vækkede jeg dig?"
- 5) Folk ser ikke længere på dig som en hypokonder.
- 6) Du har ikke mere du skal lære på den hårde måde.
- 7) Nogle af de ting du køber nu, holder resten af livet. 😊
- 8) 😎 Du kan klare dig uden sex, men ikke uden dine briller...
- 9) Du ser ikke længere fartbegrænsning som en begrænsning.
- 10) Du holder ikke længere maven inde, uanset hvem som går forbi.
- 11) Dine hemmeligheder som du deler med venner bli'r der. De glemmer dem også...
- 12) Antallet af nye hjerneceller du får, er endelig nede på et niveau du kan håndtere.

Se på de lyse sider af livet!



<p>Landsholdsfodbold dags dato!</p>	<p><i>Preben Elkjær bliver interviewet af en journalst!</i></p> <p><i>Journalisten : Tror du, at 80'er landsholdet ville kunne slå nutidens danske landshold?</i> Elkjær : Ja..</p> <p><i>Journalisten : Hvor stort ?</i> Elkjær : 1 – 0</p> <p><i>Journalisten : Ikke mere, alligevel ?</i> Elkjær : Nu skal du jo tænke på, at de fleste af os, er blevet 60 år efterhånden</p>																
<p>Ved du noget om det??</p>	<p>Hvis man skal til jobsamtale ved Citroën, skal man så medbringe 2 Cv'er?</p>																
<p>Hvad hedder ...?</p>	<p>Hvad hedder en tyv på kinesisk? Lang fing!</p> <p>Hvad hedder en politibetjent på kinesisk? En lang fing fang!</p> <p>Hvad hedder en politiknippel på kinesisk? En lang fing bang</p>																
<p>Til orientering angående Senior Bladet</p>	<p>Udgivelsesdatoer og indleveringsfrister for resten af 2022</p> <table border="1" data-bbox="411 1429 1481 1671"> <thead> <tr> <th>SeniorBladet 2022</th> <th>nr. 4</th> <th>nr. 5</th> <th>nr. 6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Udgivelsesdato:</td> <td>26. august</td> <td>21. oktober</td> <td>8. december</td> </tr> <tr> <td>Omdeling</td> <td>Uge 34</td> <td>Uge 42</td> <td>Uge 48/49</td> </tr> <tr> <td>Indlevering foreninger => midt@danske-seniorer.dk</td> <td>23. juni</td> <td>5. september</td> <td>23. oktober</td> </tr> </tbody> </table>	SeniorBladet 2022	nr. 4	nr. 5	nr. 6	Udgivelsesdato:	26. august	21. oktober	8. december	Omdeling	Uge 34	Uge 42	Uge 48/49	Indlevering foreninger => midt@danske-seniorer.dk	23. juni	5. september	23. oktober
SeniorBladet 2022	nr. 4	nr. 5	nr. 6														
Udgivelsesdato:	26. august	21. oktober	8. december														
Omdeling	Uge 34	Uge 42	Uge 48/49														
Indlevering foreninger => midt@danske-seniorer.dk	23. juni	5. september	23. oktober														
<p>Tegn på at du har levet livet!</p>	<p>Rynker viser at man har grinet. Grå hår viser at man har bekymret sig. Ar viser at man virkelig har levet.</p>																

**Ren
afslapning**



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 "Britain'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 stormede op ad 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.

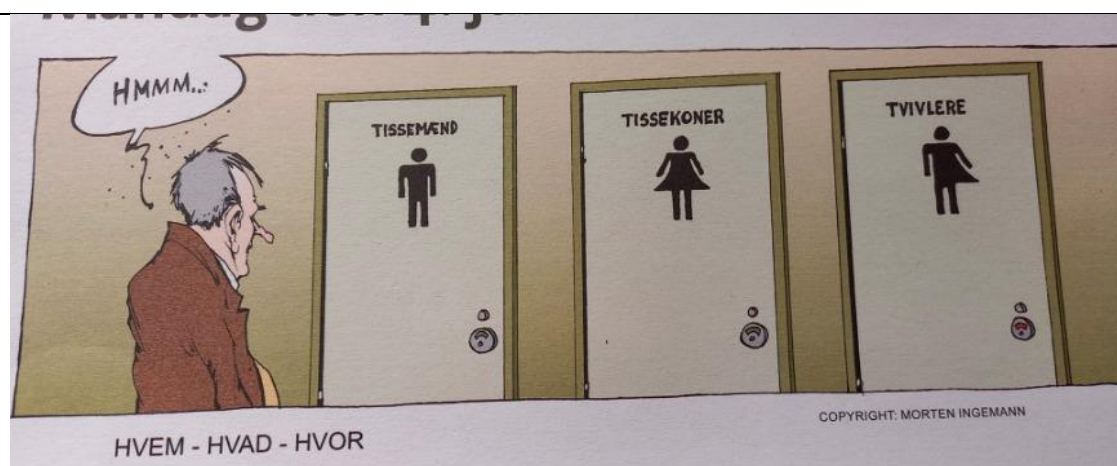
NORDBO SENIOR har fået et antal billetter på hånden til denne julekoncert i Eksercerhuset, torsdag, den 1. december 2022 kl. 20, (dørene åbner kl. 19) hvor der er reserveret siddepladser.

Billetprisen er kr. 355 pr. person.

Tilmelding til kasserer@nordboenior.dk eller via tilmelding på vores hjemmeside nordboenior.dk. senest den 8. august 2022

Tilmelding er bindende.

Så er der noget for alle!
Hvorfor skal der egentlig være forskel i disse ligestillings-tider?
Der skal bare være nok af dem!



Tovholder har ordet!
"os der sparker dæk"



Bjarne Dueholm

Et tiltagende problem!

Ensomhed løses i mandeklubben



Nødhjælp!



OG DET VAR DANMARK DE SELVFEDE DANSKERE



På hospitalet!



Ugens aktiviteter i Nordbo Senior

Tirsdag, den 12. juli kl. 10 – Krolf og petanque
Onsdag, den 13. juli kl. 18 - Cykeltur
Torsdag, den 14. juli kl. 10 – Travetur

Cykeltur Randsfjord rundt!



Bent Iversen

Tour de Rands-fjord nærmer sig.

I år cykler vi onsdag d. 3.-8. med start fra Nordbo Huset kl. 17:00. Vi er tilbage ca. kl. 18:30, hvor Jørgen har tændt op under grillen. Det er gratis at deltage, men med tilmelding på grund af indkøb. Kom og vær med til nogle hyggelige timer.

Hvordan tilmelder jeg mig:

- Du skriver dig på listen i Nordbo Huset eller
- Du sender en sms til Marianne tlf. 20847139 eller
- Du sender en mail til formand@nordbosenior.dk

Af hensyn til indkøb skal tilmelding ske **senest 29. juli**

Mvh. Bent Iversen.



Værd af vide inden det bliver din tur!

Pensionering kan give depression:

Sådan undgår du det

En international undersøgelse peger på en sammenhæng mellem tilbagetrækning fra arbejdet og nedtrykthed, men danske forskere har løsningen.



Flere undersøgelser tyder på, at det navnlig er mænd, som har det svært, når de går fra job til pension.

Det kan være svært at forlade jobbet og kollegerne. En undersøgelse viser, at pensionering er forbundet med en højere risiko for at få en depression.

Forskerne har samlet undersøgelser fra en række lande, og billedet er overordnet det samme rundt om i verden.

Overgangen fra arbejdsmarked til pension er for nogle en kritisk livsfase.

Nogle seniorer er glade for at slippe for en masse forpligtelser. Men pensionering kan også være et tab. Man mister en del af netværket og den identitet, som et arbejde giver.



På pension: Indlagt med depression

Der findes en tidligere dansk undersøgelse, som viser en stigning i hospitalsindlæggelser med depression lige omkring pensioneringen.



Men to år senere er der ingen overhyppighed. Det kritiske punkt er tilsyneladende ugerne og månederne omkring afgang fra arbejdsmarkedet.

Det er modsætningsfyldt. Mange glæder sig til deres tid som pensionister, og det handler om at nyde sit otium. Men det bliver det mere og mere tydeligt, at det for nogle mennesker kan være en tung overgang.

Især mænd bliver ramt

Flere undersøgelser tyder på, at det navnlig er mænd, som har det svært.



Mændene indgår i læsegrupper, hvor de læser sammen og taler om det, de har læst med udgangspunkt i deres egne tanker og erfaringer.

Derved kommer de med i et nyt fællesskab. Men litteraturen kan også medvirke til, at det bliver nemmere at snakke om tilværelsen

på en måde, som man ellers ikke gør. Et digt kan gøre det lettere at tale om de ting, der føles udfordrende i livet.

Hun har talt med 45 mænd i overgangsalderen mellem job og pension. Opdyrkning af nye interesser og engagement i nye og eksisterende fællesskaber kan være noget af det, som skaber ny mening efter arbejdslivet.

For eksempel kan det at indgå i frivilligt arbejde eller dyrke familielivet være med til at sætte en ramme for og skabe indhold i hverdagen.

Ufrivillig pension

Det især kan være svært for dem, der presses på pension tidligere, end de havde regnet med. Måske fordi jobbet forsvinder, og det er umuligt at finde et nyt. Også i den del af livet er der skævheder i befolkningen. Mennesker med mange mentale og sociale resurser kommer ofte hurtigt og godt gennem overgangsfasen mellem job og pension.

Forbered dig



Her er der opstillet nogle råd til, hvordan man bevæger sig fra arbejde til den tredje alder. Et af de vigtigste er, at man skal forberede sig. Det handler blandt andet om at planlægge, hvornår man vil gå. Men også om at se på sin pensionistøkonomi i god tid.

Det er også godt at overveje, hvordan man vil dyrke sine sociale relationer. Og så skal man ikke lade sig skræmme af skræmmebillederne af pensionistalderen.

Aktivt seniorliv

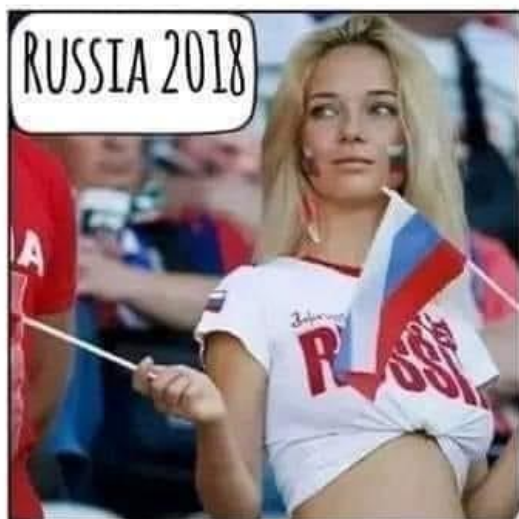
De fleste lønmodtagere bliver uddannet i årevis, før de kommer ud på arbejdsmarkedet. Men det er desværre de færreste seniorer, der bliver forberedt på tiden som pensionister. Derfor har vi brug for et kulturskifte i virksomhederne, sådan at der bliver talt om, hvordan vi kan indrette vores sidste arbejdsår, men også om livet efter. Alle vores undersøgelser og erfaringer viser, at de seniorer, der har forberedt sig bedst på livet som pensionist, også klarer sig bedst. Forberedelse er ikke alene det bedste værktøj imod ensomhed, men hjælper også den enkelte til et mere aktivt liv.

Læst af Bjarne Dueholm

VM i fodbold er altid noget særligt på mange fronter!

Næste gang er det i Qatar!

Så kan man koncentrere sig om fodbolden!



***Så bliver der da tid til at se
fodbold!***

På
havevandring
ved og med
Peder
Rasmussen



***Denne yndige rose er just
sprunget ud i Peder
Rasmusens have.
Rosen er et resultat af
Peders flereårige arbejde
for at få denne specielle
rose, som er helt efter
hans ønske.
Formen er unik
Farven er unik
Størrelsen er unik***

Roser på vej!



***Rosenknoppen og halvt udsprunget rose er
stadier lige før den er fuldt udsprunget!***



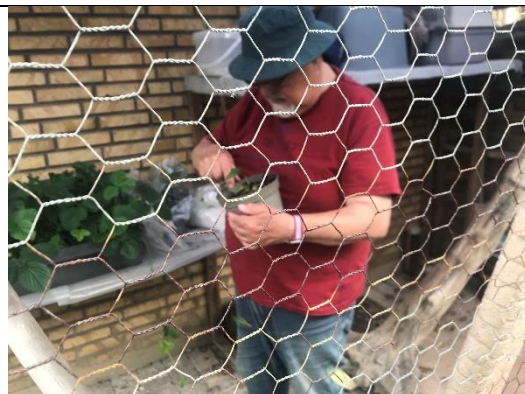
***Et indblik i Peders have, hvor
man kan se en lille del af de
mange plantearter Peder går og
hygger om i det daglige. Bemærk
den store guldcypres busk i
baggrunden. En fryd for øjet.***

Peder går aldrig ned på jordbær, og han forklarer at bærrerne bliver større og større som sommeren skrider frem. Der er friske bær helt frem til at frosten sætter ind i efteråret.



På begge sider af havegangen findes et væld af planter, som bærer forskellige frugter. Der findes brombær, hindbær og et andet sted i haven er der et stort udvalg af krydderurter.

Her viser Peder en helt speciel busk frem. Når den står med alle sine knopper, og de er sprunget ud, giver den et utal af blomster i en helt speciel farve.



I et hjørne af haven har Peder lavet et aflukke. Det bruges til at fremavle nye planter, og den dag Peder viste haven frem, blev han selv overrasket over hvor hurtigt et lille frø kan slå rod og starte en ny plante.

Ud over de mange planter og træer i haven, er der også et rigt fugleliv, hvor kvarterets fugle kommer og spiser af de korn han har lagt ud til dem. Peder er nærmest "dus" med en måge, som kalder på ham, når den vil have noget at spise.

Politiet: Sig nej til tilbud fra omrejsende håndværkere



Politiet oplyser, at indgår man en aftale med håndværkerne, og arbejdet ikke lever op til det aftalte, så er der ikke længere tale om en opgave for politiet, selv om håndværkerne har henvendt sig ulovligt.

Politiet advarer mod omrejsende håndværkere, der ringer på døren og kommer med tilbud. Siger man ja til at få udført en opgave, er det svært efterfølgende at rejse en sag.

Omrejsende håndværkere huserer igen i Danmark.



Forleden fik Nordsjællands Politi en anmeldelse om, at to udenlandske mænd var forbi en adresse i Kokkedal, hvor de tilbød beboeren at rense fliserne i indkørslen.

Beboeren afviste dog deres tilbud, og de forlod stedet.

Nordsjællands Politi anbefaler, at man takker nej til uopfordrede tilbud fra omrejsende håndværkere. Hvis nogen uopfordret banker på ens dør og forsøger at sælge noget, bør man:

- Afvise dem
- Hvis muligt notere et signalement af personerne og den bil, de er ankommet i
- Ringe 1-1-4 og anmelde det.

Laver man alligevel en aftale med håndværkerne, og arbejdet ikke lever op til det aftalte, så er der ikke længere tale om en opgave for politiet, selv om håndværkerne har henvendt sig ulovligt.

Der er derimod tale om et såkaldt civilt søgsmål, hvor køber selv skal anlægge sag mod håndværkerne.

Dét plejer dog at være svært, fordi de ofte efterfølgende ikke er til at opstøve – sig derfor blot nej tak til deres tilbud helt fra begyndelsen, oplyser politiet.

Ring 114

Bliver du udsat for uopfordrede tilbud fra udenlandske håndværkere, kontakt politiet på 114 med oplysninger om personer og deres eventuelle køretøjer og nummerplader.

Læst af Bjarne Dueholm

Godt råd i
sommertiden

Vælg de rigtige solbriller

Solbriller skal ikke bare være smarte, men også have en god beskyttelsesevne mod øjensygdomme.



Når solen skinner, er det vigtigt at beskytte hele kroppen mod UV-stråler - også øjnene.

Skal du have et par nye solbriller, er det vigtigt, at de beskytter mod øjensygdomme og dårligt syn.

Hvor kroppen selv kan genskabe ødelagte celler på det meste af kroppen, så er øjnene undtaget denne egenskab. Derfor er det vigtigt, at man passer ekstra godt på sine øjne, når man bevæger sig ud i solen.

Mange – særligt billige – solbriller mangler det filter, der beskytter øjnene mod UV-strålerne. Vælger du sådan et par, udsættes dine øjne altså stadig for de farlige stråler.

Derfor skal du kigge efter solbriller med CE- eller UV400-mærkat. Det er din garanti for, at solbrillerne beskytter dine øjne mod UV-strålerne.



Solskoldning af øjnene



Undlader du at beskytte øjnene, kan du opleve, at de bliver solskoldede. Denne tilstand kendes også som svejseøjne eller sneblindhed. En solskoldning af øjet kan give blodsprængte, smertende og lyssky øjne, og ubehaget går som regel over efter et døgn tid.

Kræft i og omkring øjnene

Den kraftige UV-stråling fra solen kan også medvirke til udviklingen af kræft i øjet og i området omkring øjnene.

Grå stær

Hvert år opereres 40.000 danskere for grå stær, og Verdenssundhedsorganisationen WHO anslår, at 20 procent tilfældene er forårsaget af UV-stråling. Grå stær er en øjensygdom, som rammer mange ældre mennesker. Den udvikler sig over lang tid og kan sløre og nedsætte synet. Hvis grå stær ikke behandles, kan det i sidste ende føre til blindhed.

Læst af Bjarne Dueholm

Troels Trier fik hjertestop



Musikeren og billedkunstneren er indlagt på Odense Universitetshospital, efter han har fået et hjertestop.

“I torsdags døde jeg og blev kørt til Odense Universitetshospital, hvor jeg blev genoplivet. Nu ligger jeg i paradisiske omgivelser og bliver serviceret af venlige, smukke, engle-lignende væsener.”

Sådan lyder det fra en glad og livlig Troels Trier, der ligger i sygesengen på Odense Universitetshospital.

Den 82-årige multikunstner fik torsdag en blodprop i sit hjem ved Kerteminde, hvorefter han blev kørt på hospitalet. Her fik han så hjertestop og blev genoplivet.

Skal brændes

Troels Trier deler selv oplevelsen på sin Facebook i en video, hvor han fortæller om sine erfaringer med ‘at dø’.

“Desværre må jeg skuffe folk med at sige, at der ikke er noget lys for enden af tunnelen. Det har jeg overhovedet ikke bemærket, men det kan være, at det kommer næste gang,” fortæller han.

Og hvis han skulle gå hen og stille træskoene, skal Troels Trier brændes i en krukke, han selv har lavet på et keramikkursus, forklarer han.

“Hvis jeg stiller træskoene, skal jeg i en lille Picasso-inspireret krukke, jeg har lavet. Den er måske for lille, men så må man sortere diverse titanium-skruer og amalgamplomber fra,” siger han med et grin.

Læst af Bjarne Dueholm

Så er det afgjort!



ABORTDEBAT I BIBELKREDSEN

COPYRIGHT : MORTEN INGEMANN

Tyv tror hver mand stjæler!



MORALEN LÆNGE LEVE

COPYRIGHT : MORTEN INGEMANN



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



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



Ægte venner er som stjernerne.

Du ser dem ikke altid, men du ved,
at de er der.

Mvh Nordbohuset