



# Ugebrev

## Uge 30 – 2022



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Sommeren kom pludselig med voldsomt høje temperaturer. Jeg håber I bedre kunne klare den, end jeg kunne.</p> <p>Jeg fik i stedet set meget tv i løbet af dagen og nød derefter aftenerne.</p> <p>Morgenerne var jeg i hundeskoven, som jeg plejer og nød køligheden i skoven.</p> 
<p>Glædelig søndag!</p>	

Slap a' da'

**SØNDAGS-REGEL:**

**Hvis du ikke kan nå det fra sofaen -!**

**har du ikke brug for det!!**

Sidste dag under Tour 'en!

Hey Trine! Jeg kommer ikke hjem og spiser i aften. Min kammersjuk Tadej og jeg skal lige ud og ha' nogle øl efter en hård arbejdsdag.



Tour de France!



Den gule trøje på Jonas Vingegaard

Sommer-  
varmen i  
Danmark!



Cykeltur  
Randsfjord  
rundt!



## *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](mailto:formand@nordbosenior.dk)

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

**Mvh. Bent Iversen.**

Sandhed!

*Så sandt som det er sagt:  
Det hold der vinder i tvtrækning er det hold,  
som det er gået mest tilbage for ...*

På ferie i  
udlandet?  
Så skal du vide  
dette!

## Er dit digitale kørekort gyldigt i udlandet?

Mange danskere er i tvivl om de kan bruge det digitale kørekort i udlandet.



*Vil du leje en bil på din ferie i udlandet og kun kan fremvise det digitale kørekort, risikerer du at blive afvist.*

Siden 2020 har næsten to millioner danskere installeret appen med digitalt kørekort, der betyder, at man som bilist kan efterlade sit fysiske kørekort derhjemme, og nøjes med at have telefonen med på køreturen.




Men den danske kørekort-app er ikke gyldig som kørekort i udlandet.

Det er mange danskere dog ikke klar over, viser en ny undersøgelse. Her svarer hver fjerde dansker med kørekort forkert på, hvordan det digitale kørekort gælder i udlandet.

### **Risikerer ikke at få lejebil**

Hvis man for eksempel dukker op på sin rejsedestination og vil leje en bil og kun kan fremvise det digitale kørekort, så risikerer man altså at blive

	<p>afvist. Og det kan derfor også sætte en brat stopper for ferien, allerede inden den er gået i gang. Selvom løsningen er smart, så kræver EU eksempelvis stadig at der udstedes fysiske kørekort, og det er den regel, man skal følge på sin rejse.</p> <p><b>Læs regler inden ferien</b></p> <p>Det er vigtigt, at man får læst op på reglerne inden man tager på ferie, så man ikke står på sin feriedestination uden mulighed for at leje bil. Lejepriserne er i år ekstra høje grundet stor efterspørgsel, så det er altså en dyr ekstraregning, man risikerer at stå med, fordi man ikke har sat sig ind i det digitale kørekorts gyldighed, her kan ens rejseforsikring ikke hjælpe.</p> <p><i>Læst af Bjarne Dueholm</i></p>
Den stille ondskab!	<i>og så var der sygeplejersken, der kom kløpulver på termometeret ...</i>
Opgiv ikke håbet ...	<i>Hvis håret ikke vil vokse selv, må du LOKKE det frem!!</i>
Godt spørgsmål	<p><b>Da han så det nyfødte barn, spurgte han venligst;</b></p> <p><b>Er det en dreng eller en pige?</b></p> <p><b>Ja, hva' fa'n sku' det ellers være ...?</b></p>
På restaurant!	<p><b><i>Tjener, jeg vil gerne have en tandstik.</i></b></p> <p><b><i>Et øjeblik Hr., - de er alle i brug lige nu ...</i></b></p>
Når børnene lige kommer forbi!	

Tovholder har ordet!  
"os der sparker dæk"



LISELEJE

COPYRIGHT : MORTEN INGEMANN



HANSENS IS

COPYRIGHT: MORTEN INGEMANN



Ferie hos Morfar

Ugens aktiviteter i Nordbo Senior

**Tirsdag, den 26. juli kl. 10 – Krolf og petanque**  
**Onsdag, den 27. juli kl. 18 - cykelture**  
**Torsdag, den 28. juli kl. 10 – travetur**

En ulykke kommer sjældent alene!



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

**Tilmelding er bindende.**

Historiefortælling på den hårde måde!

**Ungerne vil gerne vide hvordan det var at holde ferie da far var dreng...**

**Så i år kører vi til Kroatien med aircondition slukket, ingen ipad/mobil tlf. Og mens vi ryger en karton smøger.**



Sagt af børn om de ældre!

**ADVARSEL – DETTE KAN GIVE LATTERKRAMPER – LÆSES PÅ EGET ANSVAR:**

Et plejehjem er et sted, hvor man opbevarer gamle mennesker og truer dem til at dele værelse med nogen de ikke kan lide. De får mediciner og frikadeller, og hver lørdag får de formkage med rosiner. (Lena 5 år).

På plejehjemmet sidder tænderne løse. Alle tager tænderne ud om aftenen og lægger dem på plads om morgenen. Og så er der morgenbøn bagefter. (Camilla 6 år).

På hospitalet er der fyldt op med gamle mennesker. De er stuvet sammen. De har ofte brækket leddene eller vredet halsen om på lårene. (Pernille 7år.)

Ældreomsorg er noget, de gamle må vænne sig til, hvad enten de kan lide det eller ej. (James 8 år)

Ældreomsorg er at dele sine sorger med de ældre. (Khaled 7 år)

Bedstemødre har meget store BHer. De er så store, at jeg kan få numsen og to knæ ind i den ene skal. I den anden kan min bror sidde. (Kaja 7 år)

Bedstemødre har store numser, fordi de har haft så mange siddende på skødet, at underkroppen er blevet mast udad. (Rachid 8 år)



Det bedste jeg kan lide ved morfar er, at han er sig selv og ikke lader, som om han er et eller andet normalt menneske. (Magnus 6 år)

Gamle damer lægger ikke æg. Nar man er omkring fyrre eller halvtreds år holder damerne op med at lægge. Det vil sige, at de ikke længere kan producere mennesker. Rugningen begynder omkring fjortenårsalderen og varer til middelalderen. (Johannes 8 år)

Det bedste ved morfar er, at han er sig selv og ikke lader, som om han er et andet normalt menneske. (Magnus 6 år.)

Hvis man ikke vil være gift længere, fordi manden måske var dummere end man troede, så kan man skilles som venner. (Silje Marie 7 år)

***Læst af Bjarne Dueholm***

Din økonomi!

## Sommerens bedste spareråd

I højsommeren er der energibesparelser at hente, selvom det ikke er den mest energislugende sæson på året.



Kom godt i gang allerede nu ved at følge de simple råd, så du kan spare på el og varme i din bolig hele sommeren.

### **Sommerluk varmeanlægget**

Send dit varmeanlæg på ferie hen over sommeren, og spar op mod 5 % af din årlige varmeregning. Det er op til cirka 1.300 kr., hvis du har gasfyr derhjemme.

Du kan også sommerlukke andre typer af varmeanlæg. Se [her](#), hvordan du kan gøre det på kun 5 minutter.

## Tag kortere varme bade

Gør dine varme bade kortere. Hvis du korter 5 af familiens ugentlige brusebade ned fra 15 til 5 minutter, kan du spare op mod 5.000 kr. om året.



## Brug tørresnoren

Brug tørresnoren i haven, i gården eller tørrestativet på altanen. Så får tørretumbleren og dit strømforbrug en pause. For det kan koste dig omkring 2.500 kr., hvis du har en C-mærket tørretumbler, der får lov at køre 4 gange om ugen hele året.

## Brug strømmen, når den er billigst

Prisen for strøm skifter hele tiden, og den er typisk billigst om eftermiddagen og natten. Så du kan ofte spare på elregningen ved at lade strømmen arbejde, mens du sover. Og vil du være sikker på altid at bruge den billigste strøm, kan du følge elprisen [her](#) time for time et helt døgn frem.

## Afkobl apparaterne derhjemme inden ferien

Sluk apparater og maskiner på kontakten, inden du tager på ferie. Så sluger de ikke strøm, når du alligevel ikke er hjemme. Især ældre apparater og apparater tilsluttet internettet kan have et højt standby-forbrug.



Kilde: [Energistyrelsen](#)

*Læst af Bjarne Dueholm*

Vidste du det?

## Spar penge: Læs dine ugeblade gratis på nettet

Nu tilbyder biblioteket dig gratis adgang til endnu flere ugeblade og magasiner. Se hvordan du kan læse Familie Journalen, Femina, Ugebladet Søndag og mange flere.



*Du kan læse magasiner 2 år tilbage, så der er masser af sider, som venter på dig.*

På bibliotekernes hjemmeside eReolen Global, kan du læse de ugeblade og magasiner, som du plejer at købe.

Du kan blandt andet læse Familie Journalen, Femina, Ugebladet Søndag, Isabellas, Jean d'Arc Living, Mad & Bolig, Maries ideer, Antik & Aktion og mange flere.

Du kan læse magasiner 2 år tilbage, så der er masser af sider, som venter på dig.

eReolen Global giver også adgang til en masse udenlandske magasiner på engelsk og tysk.

## **Sådan får du adgang til gratis magasiner på eReolen Global**

For at komme i gang med at læse, skal du logge ind med dit brugernummer og din pinkode til biblioteket.

Har du ikke allerede en adgangskode til biblioteket eller eReolen, kan du oprette en ved at bruge dit NemID eller MitID.

Låner du i forvejen e-bøger eller lydbøger på eReolen, vil du nok blive glad for at høre, at ugebladene og magasinerne ikke tæller med i dit forbrug.

## **Særlig hjemmeside**

Magasinerne findes kun på eReolen Global, hvor du også kan låne udenlandske bøger.

Du kan ikke finde magasinerne på eReolen, hvor du normalt låner danske bøger.

## Bedst med en app

Hvis du vil læse ugebladene på din mobiltelefon eller tablet, kan du bruge appen Libby.

## Lån bøger på eReolen

Du har adgang til mere end 80.000 bøger i eReolen.

Hvis du endnu ikke har prøvet at lytte til lydbøger eller læse e-bøger, så er det måske nu, du har tid til at komme i gang.

## Læst af Bjarne Dueholm

Hunde elskere!



Den'talt!

To ældre damer mødes på torvet:

- Jeg har fået en ny bil
- Neej, hva' for een?
- En toyota.
- Må jeg se den?
- Ja, da, den holder lige herovre.

Ca 2 minutter senere:

- Jamen karen, det er da ikke en Toyota, det er en Mitsubishi!
- Det ved jeg da godt, men hvis jeg siger det, så falder mine tænder ud!

Dit  
helbred!

# Av, mit haleben: Hvad gør jeg ved smerterne

Mange oplever at falde på r.... og få ondt i halebenet. Se gode råd til, hvordan du får styr på smerterne.



Selv om mennesker ikke har noget hale, så kan vi godt få ondt i halebenet. Det ved alle, der har været så uheldige at falde på enden og slå den lille stump, der udgør den nederste del af rygsøjlen.



Nogle gange kan der være opstået et brud. Andre gange er det en forstuvning. Fælles er at det gør ondt. Og fælles er, at patienten må væbne sig med tålmodighed, indtil smerterne fortager sig. At slå halebenet eller få et brud er ikke farligt.

## Sådan er symptomerne

Du har smerter, når du sidder eller skal rejse dig. Generne kommer under gang, eller når du bøjer dig fremover. Lægen kan påvise ømhed ved undersøgelse med finger i endetarmen. Pres mod halebenet kan udløse smerter.

Røntgenbilledet er ofte ikke nødvendigt at tage. I særlige tilfælde tages røntgenundersøgelse som kan vise brud, forskydning, slidgigt, eller i yderst sjældne tilfælde svulst.



## Sådan er behandlingen

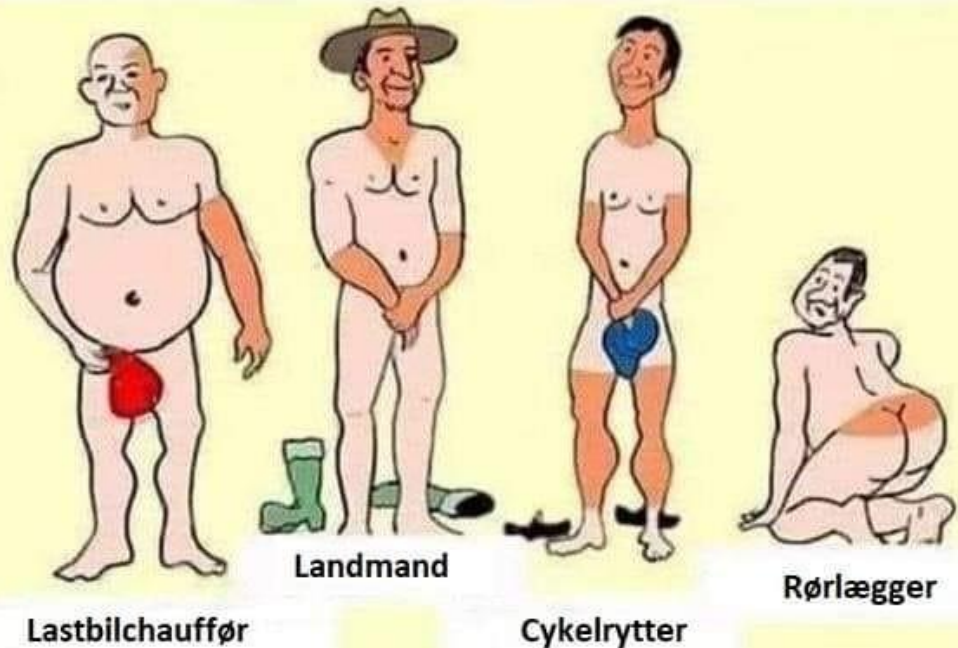
Behandlingen drejer sig især om at lindre smerter og ubehag. Det kan være nødvendigt at behandle med smertestillende medicin i en kort periode. Måske kan det lindre at sidde på en blød pude, en kilepude eller badering. Du kan forsøge behandling med massage, fysioterapi, varme bade. Men

disse behandlinger har formentlig beskedent effekt. Ved halebensbrud behandles med aflastning og eventuelt smertelindrende medicin. Ved langvarige smerter i mere end 6 måneder kan der henvises til anden behandling.

***Læst af Bjarne Dueholm***

Sommeren er over os, og det går ikke ubemærket hen!

## Solbrændthed efter arbejde



Vigtigt om din økonomi!



## Slet ingen grund til at betale negative renter

Flere og flere pengeinstitutter tilbyder små positive renter på indlån eller i hvert fald 0% – også uden at kunderne skal flytte alle deres bankforretninger.



Betaler du stadig negative renter på indestående i banken? Det er der slet ingen grund til at gøre længere. Stadig flere pengeinstitutter tilbyder positive renter eller i det mindste 0 % i rente. Obligationsrenterne på

boliglån er steget kraftigt. Men bankerne har været langsomme med at hæve renten på indlån.

I første omgang var det særlige banker som Saxo Bank og Lægernes Bank, der bebudede, at de fjerner negative renter. Men nu kommer mere almindelige mindre netbanker med. Saxo Bank er mest en investeringsbank og ikke beregnet på almindelige indlån. Lægernes Bank er for læger.

De store banker lurepasser stadig. De venter på, at andre fjerner negative renter. Men kunderne kan puffe til dem. Hvis de begynder at flytte indlån til andre banker, så giver det et pres for at få de negative renter væk.

Bankerne har begrundet deres negative renter med, at de selv skal betale negative renter, når de anbringer overskydende penge i nationalbanken. Du behøver ikke flytte alle dine konti, lån og andre bankforretninger for at undgå negativ rente på indlån. Flere pengeinstitutter tager gerne alene imod indlånene.

Generelt er alle bankerne solide. Men hvis du nøjes med at flytte op til 750.000 kr. til hver af dem, så er du sikret. Så er du dækket af garantifonden. Hvis du opretter en konto med binding, så vær sikker på, at du kan undvære pengene i hele perioden – det er meget dyrt at trække ud før tiden.



## Her er der gode tilbud på indlånsrenter.

Banker uden krav om NemKonto:

- **Kompasbank** giver 0 % på en konto med kun 31 dages binding. Låser du pengene i seks måneder, får du 0,1 %. Og ved binding i mindst 12 måneder op til 1,0 %. Der skal indsættes mindst 100.000 kroner.
- **Facit Bank** giver 0,1 % ved 12 måneders binding, 0,3 % ved 24 måneder og 0,5 % ved 30 måneder.

- I **Santander Bank** kan der oprettes en fri konto med en rente på 0,05 % af de første 25.000 kroner og derefter 0 % op til 200.000 kroner. Banken har også en konto med en bindingsperiode på 2 år og en rente på 0,25 %. Santander har haft lukket for nye kunder, men tager nu igen mod nye kunder.
- **Lunar Bank** tilbyder fast positiv rente af fra 25.000 kroner og op til 500.000 kroner i tre år. Rentesatsen afhænger af, hvad slags bruger kunden er. Renten ligger mellem 1,25 og 1,75 %. Lunar Bank har forskellige abonnementsordninger, som der betales for, men der findes også en gratis ordning.

Bankerne kan ændre deres tilbud om rentesatser – derfor kan tilbuddene nævnt her være blevet dårligere – eller bedre i mellemtiden. Der er andre banker uden negativ rente, men flere af dem forlanger, at NemKonto og andet flyttes med.



Du kan også købe obligationer for opsparing. De er faldet yderligere i kurs og giver dermed endnu bedre forretning. Tre-årige obligationer giver nu omkring 2,2 % i rente og femårige 2,6 %. Men de kan falde yderligere i kurs og føre til kurstab, hvis man skal sælge, før de udløber.

## Negativ rente i banker

**Her kan du se negativ rente i banker lige nu.**

I de fleste banker er den negative rente lige nu -0,6% procent i rente på alt over grænsen.

Den højeste bundgrænse for negativ rente i banken er normalt afhængig af, at du har din NemKonto i den pågældende bank. Har du ikke NemKonto i banken, skal du betale negativ rente af hele dit indestående. Derfor hjælper det ikke at flytte pengene over i flere banker.

**Arbejdernes Landsbank:** 100.000 kroner (-0,5% procent) (fra 1. december -0,6 procent)

**Coop Bank:** 100.000 kroner

**Danske Bank:** 100.000 kroner (fra 25. oktober -0,7% i rente)

**Handelsbanken:** 250.000 kroner

**Jyske Bank:** 100.000 kroner. (fra 25. oktober -0,7% i rente)



**Lunar Bank:** 250.000 kroner.

Du kan få 0,5 % i rente af de første 50.000 kroner. Banken kræver ikke NemtKonto og gælder til årsskiftet 2022/2023.

**Lån og spar:** 100..000 kroner

Er du medlem af bestemte [fagforeninger](#) eller med i Forbrugsforeningen, kan du få 3% rente på din lønkonto på beløb op til 50.000 kroner. (Gælder også pensionistmedlemmer)

**Nordea:** 100.000 kroner (Fra 18. oktober 2021 -0,7% i rente)

**Nykredit:** 100.000 kroner.

**Ringkjøbing Landbobank:** 125.000 kroner.

**Saxo Bank:** 500.000 kroner (fra 1. juli 2022 afskaffer banken negative renter på indlån)

**Spar Nord:** 100.000 kroner.

**Sparekassen Danmark:** 100.000 kroner. (-0,75 i rente)

**Sparekassen Kronjylland:** 100.000 kroner

**Sparekassen Sjælland-Fyn:** 100.000 kroner.

**Sydbank:** 100.000 kroner.

\*Der kan gælde særlige undtagelser, så spørg din egen bank om detaljerne.

**Her er ikke negativ rente**

**Bank Norwegian**, **Santander Bank** og **Ikan Bank** har ikke negativ rente, eller krav om at de skal være den primære bank. Men begge banker har for tiden lukket for indskud fra nye kunder.

***Læst af Bjarne Dueholm***

Der er gode muligheder for en god ferieoplevelse!



**Ferie alene?  
Sådan bliver det  
en god oplevelse**

Har du ikke en partner at rejse med, eller har du bare lyst til at opleve verden på egen hånd? Med de rette

forberedelser kan det sagtens blive en god tur.

Sommeren er på sit højeste, og det samme er danskernes rejselyst. Mange par, familier og venneflokke støver i disse dage det rødbedefarvede pas af og bruger ferien på at besøge alverdens rejsemål. Men selv om man er solo, kan det alligevel være en god oplevelse at rejse alene ud i verden. "Man kommer ud i verden, bliver stimuleret og møder måske andre mennesker,"

## Start i det små



Ifølge Danmarks Statistik er lidt over halvanden million af de voksne danskere enlige. For dem kan sommerferien føles rigtig lang, hvis de sidder alene i et hus eller en lejlighed.

Hvis man synes, at tanken om at rejse alene er grænseoverskridende, kan man starte med at øve sig i det små og tage alene ud at spise eller gå i biografen. Ellers udbyder mange rejseselskaber singlerejser både med og uden børn, hvor man rejser med andre singler, man ikke kender i forvejen.

## Friheden til egen ferie

Har man mod på at planlægge rejsen og give sig afsted alene, er det bare om at nyde de fordele, som en solorejse også indebærer.

Når man ikke er forpligtet af børn og partner, har man friheden til at skabe præcis den ferie, man ønsker. Der er ingen, man skal gå på kompromis med.

Typisk vil man også være mere åben over for at møde nye mennesker, når man rejser alene.



## Evaluerer undervejs

Inden man begiver sig afsted på ferien, foreslås at man reflekterer over, hvad man vil med ferien, så man får planlagt den bedst mulige rejse. Derefter kan man begynde at planlægge og finde det rejsemål, hvor det er muligt at få

den oplevelse, man drømmer om.

Når du først har begivet dig afsted på rejsen, så evaluer løbende med dig selv. Savner du noget? Skal du være bedre til at opsøge folk? Du er nemlig selv ansvarlig for at skabe den gode rejse.

## Planlæg hjemmefra

Rejser man alene første gang, er det en god idé at have planlagt store dele af rejsen hjemmefra. Det giver tryghed, men ofte kan de bedste oplevelser ikke

planlægges hjemmefra, så book gerne med mulighed for afbestilling. Lad være med at overfylde programmet. Lad der være plads til spontane indfald



og invitationer fra lokale og andre rejsende.



## Lærer sig selv bedre at kende

Tænker over, hvor man vælger at overnatte, hvis det skal være nemt at finde selskab på rejsen. Mange yngre rejsende overnatter på hostel. Derfor vil der være meget socialt at vinde sådan et sted. Men

gennem Airbnb og på en bed and breakfast kan man også være heldig med en social vært. Selv om det kan være en udfordring at begive sig ud i verden på egen hånd den første gang, kan det også være en kærkommen chance for at lære sig selv bedre at kende. At rejse alene er ikke så farligt, som mange tror. Stol på din mavefølelse, man kan meget mere, end man tror.  
**GOD TUR!!**

*Læst af Bjarne Dueholm*



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](mailto: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](mailto: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

	<p>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</p>	
<p>Hjemmesiden  NordboSenior.dk</p>	<p>Du kan finde alle tidligere ugebrev på vores hjemmeside nordboSenior.dk eller <a href="#">KLIK HER</a>  <b>Skrevet af Bjarne Dueholm</b></p>	
	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside <b>nordboSenior.dk</b>  <b>Skrevet af Bjarne Dueholm</b></p>	
	<p>Hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbrev fra Nordbo Senior kan du framelde dig ved at give besked på mail til  <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</p>	<p><b>Offentlighed:</b>          Hjemmeside: nordboSenior.dk          Facebook: Nordbo Senior          Cvr.nr.: 39432722          Tilsluttet: Danske Seniorer</p>



Kærlighed eksisterer, når  
den anden persons lykke  
er vigtigere end din egen!

***Mvh Nordbohuset***