





Ugebrev

Uge 17 - 2020



Titel	Meddelelse
Formanden har ordet!	<p>Åbningen er begyndt med de bekymringer dette giver hos os alle.</p> <p>Det er under andre forhold vi normalt kender, hvilket vi nok skal påregne for os alle i lang tid.</p> <p>De politiske diskussioner er tilbage på vanligt niveau, det er dog lykkedes at beslutte en foreløbig plan.</p> <p>De sidste der kan mødes, er formentlig os, som gerne vil deltage i gymnastik, foredrag og spis sammen. Ting der er med til at give vores liv indhold.</p> <p>Jeg var tilhænger af 7 pund skidt om året, men har nu lært at vaske og spritte hænder ofte. Ja man skal lære hele livet.</p> <p>Det er trods al coronaen godt vejr, så det håber jeg I nyder.</p> <p>Skrevet af Marianne Nyrup</p>
NORDBO SENIOR cykler sammen – med afstand	<p>Onsdag kl. 18 hopper vi på cyklen og tager en frisk tur rundt i omegnen af Fredericia. Bent Iversen er tovholder og lægger turen. Du møder op kl. 18 ved Nordbo Huset, så cykler vi sammen – med afstand.</p> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
SENIOR BLADET	<p>I denne uge udkommer Senior Bladet fra Danske Seniorer.</p> <p>Da vores møder i Nordbo Huset er meget begrænset, vil Bendt Leegaard lægge bladet i din postkasse.</p> <p>Bestyrelsen ønsker dig god læselyst.</p> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
Medlemmer har ordet	<p>Her er plads til dit indlæg.</p>

	<p>For at holde dampen oppe, vil jeg gerne bede om medlemmernes mening om vores nye tiltag med disse ugebrev. Det er vigtigt for bestyrelsen og tovholderne at kende lidt til medlemmernes ønsker om information fra NORDBO SENIOR. Send ris eller ros til bjarnedueholm@gmail.com så vil vi forsøge at opfylde dine ønsker. Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
<p>”spis sammen” – hver for sig!</p>	<p>Spis Sammen – hver for sig</p> <p>Onsdag den 29. april skulle vi have haft ”Spis Sammen”. Hjælpere i salen og køkken er på plads. Menuen er besluttet og vi skal have: Hovedret: <i>Forloren hare, vildtsovs, coleslawe salat, tyttebær, kartofler</i> Dessert: <i>Bagt æblekage, flødeskum</i></p> <p>Allerede i dette ugebrev vil jeg give jer opskriften på æblekagen. Den er nem at lave, og den er fryseegnet. Min opfordring er at lave den i denne uge, give et stykke til naboen eller andre der har brug for en hilsen.</p> <p>Opskriften er til 4 personer: 3 æbler Kanel og sukker</p> <p>1 æg 200 gr sukker 100 gr smeltet smør 150 gr mel 1 tsk. bagepulver</p> <p>Æblerne skæres i tynde både efter kernehus er fjernet, og lægges i et smurt tærtfad. Kanel og sukker drysses over. Æg og sukker piskes hvidt. Smeltet smør røres i. Mel og bagepulver røres i denne blanding. Bages midt i ovnen ved 175 grader i 45 minutter. Serveres lun med flødeskum til.</p> 

	<p>Nu kan I øve jer i denne uge og i næste uge går det bare som smurt når I skal bage igen</p> <p>I disse tider mærker vi formentlig alle, hvor meget vores samlinger i forskellige former i Nordbo huset betyder. Jeg savner det i hvert fald meget.</p> <p>Pas godt på jer selv og hinanden, de bedste hilsener fra Birthe.</p>
<p>Dette er en VITS !</p>	<p>Lægen: Goddag frue. Det er lang tid siden De har været her. Fruen: Ja, jeg har været syg.</p> 
<p>VIGTIG INFORMATION</p>	<p>Dette er et tilbud til medlemmerne af NORDBO SENIOR og evt. en pårørende. Bestyrelsen finder tilbuddet relevant i disse corona tider. Du skal selv stå for tilmelding, men hvis du har behov for hjælp, kan du kontakte Bjarne Dueholm på mail bjarnedueholm@gmail.com eller giv et ring på tlf. 22608100</p> <p>----- Kære samarbejdspartner</p> <p>I denne tid, hvor mulighederne for at mødes fysisk er begrænset, vil vi gerne udbyde muligheden for et online tilbud gennem Lær at Tackle. Der udbydes to gratis online kurser fra sundhedskomiteen, der overordnet står for Lær at tackle på landsplan.</p> <p>Kurset har 6 moduler, som dels består af live-undervisning, dels af aktiviteter, som man arbejder med på egen hånd, når det passer ind. Alt man behøver, er en computer med internetforbindelse. Der er live-undervisning én gang om ugen, hvor der samles op på kursets emner. Undervisningen ledes af en online-instruktør, som selv har erfaring med angst eller depression.</p> <p>Deltagerne skal tilmeldes til Lær at tackle koordinator, Lise Villefrance på lv@iid7000.dk eller på tlf. 24 76 74 76. Ved tilmelding skal Lise bruge fulde navn, telefonnummer samt mailadresse på deltagerne.</p> <p>På nedenstående link kan der læses mere omkring kurset:</p> <p>https://laerattackle.dk/angst-og-depression/angst_online/</p> <p>Selvom det er et kursus vedrørende angst og depression, så henvises der fra komiteens side til at også pårørende i denne tid vil kunne have gavn af at deltage.</p>

	<p>Kurserne er med start: Den 19. maj kl. 10.00 – frist den 12. maj (først til mølle princippet) Den 20. maj kl. 14.00 – frist den 13. maj (først til mølle princippet)</p> <p>Vigtigt er det at gøre opmærksom på, at man kun kan deltage på computer, og dermed ikke ved brug af telefon eller tablet.</p> <p>Se mere på:</p> <p>https://laerattackle.dk/angst-og-depression/angst_online/</p> <p>På forhånd tak for hjælpen med at formidle det gode budskab i denne lidt specielle tid.</p> <p>Med venlig hilsen Tony Brazil Daglig leder Idræt i dagtimerne og Fredericia Idrætsdaghøjskole</p> <p>Mobil: 21 25 16 17 E-mail: tb@iid7000.dk Adresse: Vestre Ringvej 100, 7000 Fredericia</p>
Mere Corona	 <p>Fra dengang hvor CORONA også var en bil.</p> <p>Indsendt af Anna Kristiansen</p>
"bevar DIG vel"	<p><i>Gymnastik</i></p> <p><i>Hvordan går det. Får I rørt jer, eller står det lidt i dvale. Jeg vil gerne indrømme, at jeg følger altså ikke den plan jeg sendte ud. Men jeg laver noget. Jeg er bedst til håndvægtene.</i></p>

	<p><i>Modte en, og vedkommende ville helst ikke indrømme det, men vedkommende savnede altså onsdag mellem 13-14. Måtte indrømme det gjorde jeg også. Jeg savner jeres skæve humorskøre input-hjertelig latter og alt det andet der sker.</i></p> <p>Håber at der sker noget positivt 10 maj.</p> <p>Nu husker I også så vidt det er muligt at komme ud i solen. Vi er vist stadig i underskud af D-vitamin. Der er gode ture her i nabolaget. Man kan variere længden. Mit gennemsnit er sådan ca. 8-10 km i sådan nogenlunde tempo. Man skal lige have den dovne sved ud af kroppen.</p> <p>Mange hilsner MARGIT</p>
Sagt af børn!	<p>De ældre kan ikke få børn. Deres æggestokke er slidt på og desuden har mændene problemer med proteser. (Stig 9 år)</p> <p>Når man dør, kommer man til Paris. (Line 6 år)</p> <p>Det er typisk Gud at være god. (Julie 6 år)</p>
NORDBO SENIOR tager på travetur – med afstand	<p>Torsdag kl. 10 kan du deltage i travetur fra Nordbo Huset. Bent er tovholder og vil stå for arrangemter.</p> <p>Vi overholder alle instruktioner i anledning af Corona-krisen – vi går sammen – med afstand.</p>

<p>Sjove citater!</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Jeg har stillet min badevægt ind i et skab, og der bliver den, til den har sagt undskyld.</p> </div> <div style="background-color: #fff9c4; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Overvægtig? Næ, min krop rummer bare en kæmpe personlighed!</p>  </div> </div>
<p>Nyt for seniorer fra folketinget.</p>	<p>I partiernes aftale om en genåbning af Danmark, står der blandt andet om landets ældre og sårbare:</p> <p>Partierne noterer sig samtidig, at myndighederne med Statens Serum Institut som faglig garant fremlægger en samlet teststrategi, der blandt andet skal indeholde test af frontpersonale, pårørende og sårbare grupper.</p> <p>Desuden skal der testes et repræsentativt udsnit af befolkningen, så udviklingen kan følges. Desuden noterer partierne sig, at myndighederne fortsætter arbejdet med at sikre, at der er tilstrækkelige værnemidler.</p> <p>Der etableres partnerskaber på tværs af myndigheder, civilsamfund, kulturinstitutioner, private aktører og den offentlige sektor, der kan udvikle initiativer der modvirker ensomhed, sårbarhed og støtter socialt udsatte børn og unge.</p> <p>Der findes nye metoder til at understøtte besøg fra familie og pårørende på en sundhedsmæssigt forsvarlig måde.</p> <p>Partierne drøfter i de kommende dage de enkelte tiltag nærmere med de relevante ressortministre og myndigheder.</p>
<p>Konkurrence!</p>	<h2 style="text-align: center;">Vind en flaske rødvin!</h2> <p>Løs denne sudoku og send resultatet af summen af tallene i de 3 gule felter på mail til</p> <p>kasserer@nordboenior.dk eller SMS til nr. 22 60 81 00</p> <p>senest den 23. april 2020 for at deltage i lodtrækninger, om en flaske rødvin, sponsoreret af Dueholm Vognmandsforretning.</p>

Vinderen offentliggøres i ugebrev for uge 18.

		3	8				5	
5		8			6			2
						4		
		6	4			9	8	
				3	2			
	1		5				6	
							9	3
6	7			2	1			

Luksus -
alle har råd til

Bliv medlem af Nordbo Senior!

"en glad aften i
byen"

Fredericia – Middelfart teaterforening har udsendt program for sæson 2020 – 2021.

Der er utrolig mange spændende forestillinger, og NORDBO SENIOR vil tilbyde fælles teaterture til udvalgte forestillinger. For at spotte interessen kan du tilmelde dig en særlig mailgruppe som vil få invitationer til disse forestillinger, både med og uden transport og spisning før og efter forestillingen. Tovholdere er bl.a. Birthe Hansen og Bjarne Dueholm. For at komme på maillisten skal du sende en

	mailbesked til bjarnedueholm@gmail.com Skrevet af Bjarne Dueholm
VIGTIG!	Hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbreve fra NORDBO SENIOR, skal du blot meddele dette til Bjarne Dueholm på en E-mail til bjarnedueholm@gmail.com

