
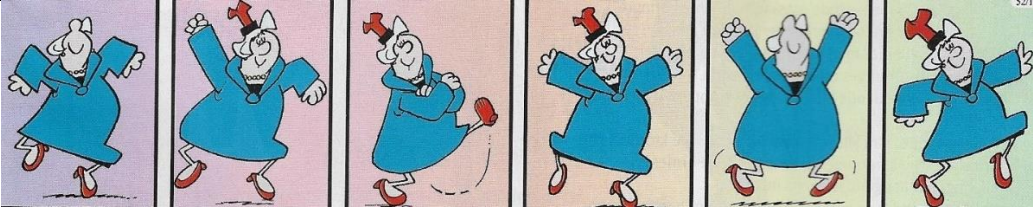





# Ugebrev

Uge 21 - 2020



Titel	Meddelelse
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Jeg sad lige og kiggede ud på regnen og blæsten. Jeg kunne ikke lade være at glæde mig over, at det har været dejligt vejr i den periode, vi har været begrænset af corona virussen. Vi har trods alt haft mulighed for at gå os nogle dejlige ture i det fri. Tænk hvis det havde regnet og blæst hele tiden, og vi ikke havde haft samme mulighed, så havde der da været grund til at blive deprimeret. Vi er nødt til at fokusere på lyspunkterne.</p>
<p>Det er ganske vist! <b>Endnu en aktivitet starter op igen</b></p>	
<p>Tovholderne har ordet! Kroff og petanque.</p> 	<p><b>Vi starter med kroff og petanque tirsdag, den 19. maj 2020 kl. 10</b> efter de nye "coronavirustidsregler" med tilmelding til Marianne Nyrup på telefon nr. 20 84 71 39 eller på mail til <a href="mailto:marianne@nyrups-inc.dk">marianne@nyrups-inc.dk</a></p> <p><b><u>Midlertidige regler for kroff og petanque</u></b> Der kan højst være 8 deltagere – 4 på kroff banen og 4 på petanquebanen. Dette for at overholde forsamlingsforbudet over 10. Det kræver tilmelding på forhånd, ellers risikerer vi at stå med for mange deltagere.</p>

	<p>Hvis der er flere end 8 tilmeldte kan vi lave 2 forløb. Et fra kl. 10.00 og et fra kl. 12.00.</p> <p>Deltagerne medtager selv handsker og drikkevarer som de vil indtage i pausen.</p> <p>Foreningen medbringer sprit. Alt udstyr bliver sprittet inden brug.</p> <p>Huset er lukket, så køkken og toiletter kan ikke benyttes.</p> <p><b>Skrevet af Gertrud Nielsen</b></p>
<p>Tovholderne har ordet! "bevar DIG vel" <b>et godt råd!</b></p> 	<p>Her er en lille øvelse vi måske alle kan blive udsat for, hvis man har lidt luftbesvær, og har ringet efter Falck. De vil måske tage en test om hvor dårligt man har det. Denne test består af, og det ved <b>BEVAR DIG VEL</b> holdet, man sætter sig på en stol, sæt æggeuret til at ringe efter ½ min. Nu skal du rejse dig op, sætte dig ned o.s.v. og nå så mange så muligt. Nu kan det være at du har så god lunge kapacitet, at du ikke behøver at komme på sygehus.</p> <p>Det er ikke noget jeg bare finder på. Hørte det i radioen, at paramedicinerne ville gøre det i region Midt/Vest, og hvis de får held med det, kommer det nok også til andre regioner.</p> <p>Har lige afprøvet det, og jeg er ganske godt tilfreds med mig selv. Så bare i gang venner. Jo flere gange man prøver jo bedre bliver det.</p> <p><b>Dette må gerne laves af alle.</b></p> <p><b>Mange gymnastikhilsner fra Margit</b></p> 
<p>"spis sammen" - hver for sig – hjemme hos dig</p> 	<p><b>Hakkebøf med løg, brun sovs, kartofler og ærter er hovedretten. Desserten er friske danske jordbær. Leveret ved din hoveddør. Den 27. maj 2020 mellem 17 og 17.45. Pris kr. 60. Bestilles ved henvendelse til Birthe på mail <a href="mailto:birhansen@live.dk">birhansen@live.dk</a> eller telefon 6168 8017 senest den 22. maj 2020.</b></p> <p>Hvis du har mulighed for det spiser vi sammen, hver for sig, hjemme ved dig kl. 18 og sender hinanden en NORDBO SENIOR tanke, og tænker på alle de sjove og hyggelige spis sammen vi har haft i Nordbo Huset, og glæder os til vi igen kan samles, forhåbentlig i august måned.</p> <p><b>Madhilsener fra Birthe</b></p>
<p>Traveturen den 14. maj 2020</p>	<p><b>Referat fra Trelde Næs turen.</b></p> <p>Vi var en hel bus fuld der tog afsted. Fra busstoppet gik vi med kurs mod næsset. Efter at have rundet pynten, kom vi til første stop ved</p>



langbordet, hvor vi fik rundstykke og en lille skarp. Efter pausen fortsatte vi til næste pitstop ved shelterne, hvor der var kage. Derefter fulgte vi kystlinjen videre. Nogle gange langt fra, men mest på "afgrundes rand" efter vinterens store jordskred. Ved middagstid nåede vi frem til "vores" borde og bænke, hvor vi nød madpakken. Efter et godt hvil fortsatte vi turen, og var så heldige at se nogle orkideer. Efter en del strabadser, op og ned i grøfter, nåede vi næste stop, hvor der var kaffe og kage. Vi fortsatte turen tilbage til Nordbo, godt trætte efter en god dag.

**Skrevet af Bent Iversen**



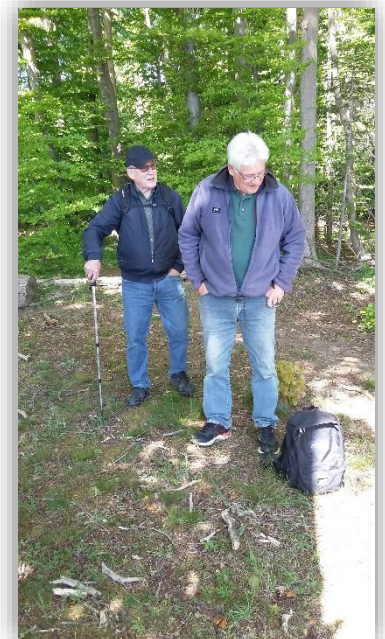
←  
**Udsigtsbillede fra  
Trelde Næs.**



→  
**Terræn som skulle  
forceres under  
traveturen fra  
Trelde Næs til  
Nordbo Huset**



**Orkideerne  
blomstrer på  
Trelde Næs**



←  
→  
**Det er om at  
holde tungen  
lige i munden**



### **Billeder indsendt af Margit**

#### **TORSDAG D. 14-05-2020**

Så kom dagen med tur til Trelde Næs. Vel ankommen til næsset med bus, skyndte vi os på gåben helt ud på spidsen for at blive tanket op. Kaffe, rundstykker og lige en enkelt jagtbitter. Så var vi klar til næste "store" etape. Ved shelterne skulle vi have basser og kaffe. Dejligt. Vi havde jo gået langt. Nu kom der et rigtig langt stykke hvor vi bare skulle passe på, at vi ikke skvattede ned af skrænterne. Der er godt nok skredet meget ned. Næste gang vi går turen, skal vi nok til at lave nye stier.

Et hemmeligt sted er der orkideer. Hvor er de smukke, og de står der alle endnu. Vi beundrede dem bare.

Endelig blev det frokosttid. De medbragte "klemmer" kom frem. Efter slå mave tid, vandrede vi videre. Vi havde lige et enkelt stop til, inden vi kunne være hjemme. Der blev resten af basserne spidst og så var der lige et enkelt stykke chokolade.

Så var det også tiden at finde Nord-bo. Og så tænker I. Går det bare ud på at spise og drikke. Men I skulle bare vide hvor mange grøfter vi skal ned og op af. Det kræver energi.

En rigtig hyggelig og anbefalings værdig tur. G.P.S. erne var ikke enig om længden, men ca. 10 km.

På alles deltagernes vegne.

**Skrevet af Margit**

Ved du det?



## Sort tv-skærm fra juni

2. juni bliver det gamle antenne-tv-signal lukket. Få undersøgt dit udstyr inden da, så signalet ikke pludselig forsvinder.

Ser du tv via en antenne på et fjernsyn fra før 2012, bør du skrive datoen 2. juni bag øret. Her slukkes det gamle antennesignal nemlig. Ifølge Kulturministeriet, som står bag informationskampagnen Sort Signal, ventes omkring 150.000 borgere at blive ramt.

De kan deles op i to grupper, fortæller Niels Sennicksen, der er distributionschef hos DR.

- Markedet er delt op i et betalingssegment og et free-to-air-segment, siger han.

	<p>Free-to-air gælder alle de kunder, der gratis ser DR's kanaler via en antenne, mens betalingssegmentet består af kunder hos tv-udbyderen Boxer, der som eneste tv-udbyder i Danmark bruger antennesignalet.</p> <p>Det er særligt folk med et ældre tv - fra før 2012 - der er i risikogruppen. Det gælder for eksempel mange sommerhusejere samt ejere af en campingvogn, fortæller Niels Sennicksen.</p> <p>- Personligt har jeg et sommerhus, hvor jeg har et gammelt fjernsyn stående, der ikke kan tage DVB-T2, og som altså mister signalet fra 2. juni, siger Niels Sennicksen.</p> <p>Til gengæld er du på den sikre side, hvis du får tv fra udbydere som YouSee og Stofa eller gennem en antenneforening. Det fortæller Thomas Bak, der er landsformand i Forenede Danske Antenneanlæg.</p> <p>- Har du en leverandør i ryggen i form af en lokal antenneforening eller en leverandør som YouSee eller Stofa, så er det deres opgave at stå for omlægningen, siger Thomas Bak.</p> <p>Alternativt er der to løsninger på problemet med sort skærm.</p> <p>- Enten skal du have et nyt fjernsyn, eller også skal du have en boks, som du kan modtage signalet fra.</p> <p>Konkret skal du kigge efter et fjernsyn med en indbygget DVB-T2-tuner. Det har alle tv, der er produceret fra 2012 og frem.</p> <p><b>Læst af Bjarne Dueholm</b></p>
<p>Danske Seniorer meddeler!</p>	<p><b><i>Pr. den 13. maj 2020</i></b></p> <p><b><i>Hvad må vi - og hvad må vi ikke - i foreningerne i denne Coronatid</i></b></p> <p>Lige nu - den 13. maj - gælder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* forbuddet mod, at flere end 10 personer forsamles, stadig.</li> </ul> <p>Forbuddet gælder foreløbig indtil den 8. juni.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* at foreninger må gennemføre udendørsaktiviteter. Det kan f.eks. være gåture, cykelture, udendørs motion. Men altså stadig med højst 10 deltagere og med 2 meters afstand mellem deltagerne (se næste stjerne).</li> <li>* at "sikkerhedsafstanden" til andre generelt er sat ned til 1 meter. MEN Sundhedsstyrelsen anbefaler fortsat, at vi holder mindst 2 meters afstand til andre "i særlige situationer, som fx fællessang, foredrag og råb, hvor der kan være øget risiko for dråbesmitte."</li> </ul> <p>Indtil videre og for en sikkerheds skyld tolker vi dette sådan, at dette</p>

	<p>forbehold også må gælde motion, hvor man nemt kommer til at puste på eller tæt ved andre, så de kan risikere at blive dråbesmittet.</p> <p><b>Modtaget fra Danske Seniorer</b></p>
Forsigtighed!	<p><b>Sådan undgår du tricktyveri i hjemmet</b></p> <p>Du skal være opmærksom, hvis for eksempel en eller to personer ringer på døren og beder om hjælp eller siger, at de kommer fra hjemmeplejen eller for at aflæse el, og beder om at komme ind. Tag følgende forholdsregler, så du undgår tricktyveri.</p> <p>Vær opmærksom og lav faste aftaler</p> <p>Luk kun nogen ind du kender (for eksempel familie og naboer) eller har en fast aftale med (hjemmeplejen, viceværten eller aflæsning af elmåler).</p> <p>Kender du dine naboer, kan I hjælpe med at holde øje og passe på hinanden.</p> <p>Aftal nabohjælp med dem, der bor omkring dig.</p> <p>Sikkerhed når du får besøg</p> <p>Kig i dørspionen før du lukker nogen ind.</p> <p>Brug en sikkerhedskæde og luk aldrig døren helt op før du ved, om det er en person, du kender eller har en aftale med.</p> <p>Har du ikke dørspion eller sikkerhedskæde på din hoveddør, anbefaler vi at få det monteret.</p> <p>Hvis du bor alene, kan du overveje kun at skrive dit efternavn på dørskiltet.</p> <p>Omtanke i hverdagen</p> <p>Taske, pung og mobiltelefon bør ikke ligge frit fremme.</p> <p>Lad være med at have for mange kontanter hjemme.</p> <p>Betal dine regninger gennem Pengeinstitutternes Betalingsservice (PBS) eller på netbank.</p> <p>Gem smykker og andre værdier væk, når du ikke bruger dem.</p> <p>(Kilde: Det Kriminalpræventive Råd)</p> <p><b>Set af Bjarne Dueholm</b></p>
Medlemmerne har ordet!	<p><b>Hej Nordbovener!</b></p> <p>Det er dejligt med sådan et ugebrev, og jeg håber på, at rigtig mange får det og synes om det. Det blev så først i juni måned, at vi nok får lov til at spille krolf og petanque. Jeg håber, at bestyrelsen finder nogle måder, som vi kan spille på, lovligt og "ufarligt". (sprit og</p>

	<p>handsker, og måske egen medbragte kaffe) . Jeg var lige ude og kigge forleden dag og så at banen var gjort fin i stand. Det er et skønt område, som vi bor i naturmæssig og et godt sted til gåture. Ja og så tænk, at luften er blevet næsten ren i store dele af verden p. gr. a. coronaviruset. Vi skal bare lade være med at køre bil og flyve på ferie. Jeg håber, at I alle har det godt og så ses vi i juni. Hilsen fra Jens Erik Christensen.</p> <p>-----</p> <p><b>Krolf og petanque.</b> Som det ser ud lige nu og hvis fase 2 af genåbningen går godt, så vil der fra den 8. juni være mulighed for at mødes mellem 30 til 50 personer. Stadig med regler om afstand og hygiejne. Som opfølgning på Jens Eriks indlæg i ugebrev for uge 19, denne opfordring til bestyrelsen: Kunne det være en ide at lave retningslinjer for hvordan der kan spilles krolf og petanque? Skal der bruges handsker? Skal udstyr sprittes af efter eget spil? Hvordan holder vi afstand under spillet? Og andet?? Tror der er mange der savner tirsdag formiddag, og den adspredelse det er at komme ud af huset og mødes med andre. Vi er alle interesseret i af passe på os selv og hinanden, så jeg tror ansvarligheden vil være stor. <b><i>Med venlig hilsen Birthe Hansen</i></b></p>
Slægtsforskning	<p>I Ugebrev nr. 15, der udkom den 6. april 2020, fortalte jeg om Ancestry, en amerikansk søgemaskine, der indeholder en ny affotografering af danske kirkebøger fra 1812 til 1915. Websiden hedder <a href="http://www.ancestry.se/search/collections/616077">www.ancestry.se/search/collections/616077</a>, og er på svensk, men kan oversættes til dansk ved at højreklikke på billedet og vælge "Oversæt til dansk". Uanset om man bruger det svenske søgeskema eller den danske oversættelse søges der på dansk (fx æ, ø og å), og resultatet af søgningen er altid på dansk. Websiden har ligget et stykke tid på nettet, men blev først offentliggjort den 18. marts 2020, og nu henviser Rigsarkivet officielt til Ancestry. Efter at jeg nu har prøvekørt siden, synes jeg stadig, at det er et godt arbejdsredskab, selvom, der forekommer mange fejl. Den danske tekst er skrevet af amerikanske medarbejdere ud fra de danske kirkebøger. Fejlene er opstået som følge af stavfejl, misforståelser, sjuskefejl og</p>

manglende viden om danske kirkebøger, ligesom det kan konstateres, at der ikke er læst korrektur på teksterne. Jeg har fundet adskillige fejl, hvoraf flere er ret sære. Min morfar er født i Barløse på Fyn, den 2. december 1847 og døbt i kirken den 21. december s.å. som vist her. Han er imidlertid også, ifølge Ancestry, blev døbt én gang før, nemlig den 1. december, altså dagen før han blev født.

Handwritten text in cursive script: "Døbt i Kirken 21. Decbr. 1847."

**Døbt i Kirken /21.**

**Dcbr. 1847**

Fejlen er måske opstået som følge af en sjustet skråstreg og en deraf følgende fejllæsning af tekststykket "/21.", der er læst som 12 1., der på engelsk er den 1. december, idet man der nævner måneden (12) først og datoen (1) sidst. Hvorfor dåben er beskrevet to gange, er der ikke nogen umiddelbar forklaring på. Jeg er ikke den store ekspert hverken på kirkebøger, folketællingslister, politiregistre eller for den sags skyld Ancestry, men jeg er nået dertil, at hvis jeg skal vide mere om mine forfædre og ikke mindst mine formødre helt tilbage til den anden side af mine tipoldeforældre, så skal jeg ud og søge i de fysiske arkiver, og det tillader min fysik ikke i dag. Regeringen har beordret hjemmearbejde, og det har i mit tilfælde ført mig videre bagud i min slægt. Og det må tilstås: Givet nogle gevaldige overraskelser. Hvis nogen synes, at slægtsforskning lyder spændende og gerne vil vide mere, er man velkommen til at kontakte mig på mail [hbs@mailbs.dk](mailto:hbs@mailbs.dk), eller telefon/sms 4075 4208.

**Skrevet af Henry Brock Sørensen.**

Vinderen af  
konkurrence  
uge 20

Her er svarene på

**Glemmer du? Så husker jeg!**

Vinderen af en flaske rødvin, sponsoreret af





er: **BENT IVERSEN**

med denne løsning:

1. Kronprins Frederik og australske Mary Donaldson forlover sig 8. oktober **år? 2003**
2. Grethe og Jørgen Ingemann vinder det internationale Melodi Grand Prix med sangen "Dansevise" den 23. marts **år? 1963**
3. Udenrigsminister Jens Otte Krag og skuespiller Helle Virkner gifter sig den 31. juli **år? 1959**
4. Christian Ege Nielsen (født 18. december **år? 1990**) er fodboldspiller og anfører for FC Fredericia.
5. Shell Raffinaderiet blev indviet den 19. august **år? 1966**
6. Landsoldaten i Fredericia blev rejst til minde for landsoldaterne ved 1. slesvigske krig. Den er skabt af Herman Wilhelm Bissen og rejst i **år? 1858**
7. Den første Olsen-banden film fik premiere den 11. oktober **år? 1968**
8. Den 24. maj **år? 1999** åbnede Musik Galleriet i Ansager hos Familien Engelbrecht.
9. Danmark får besøg af USA' præsident, Bill Clinton, som holder tale på Nytorv i København den 12. juli **år? 1997**
10. Komponisten Franz Lehár fødtes den 30. april **år? 1870**


*En dejlig flaske rødvin vil nå frem til Bent Iversen i løbet af uge 21.  
Skrevet af Bjarne Dueholm*

Corona krisen!

***HOLD AFSTAND – OG HOLD EN GOD HYGIEJNE***

***En genåbning af samfundet betyder ikke at virussen er væk!***

***Det betyder blot at der er en ledig seng til dig på hospitalet.  
Læst på facebook***

<p>Dronning Margrethe II</p>	<p><b>Her kan du finde film der fortæller mere om vores dronning!</b>  <b>Klik på dette link</b>  <a href="https://filmcentralen.dk/museum/danmark-paa-film/tema/de-omvaeltende-aar-i-dronningens-liv?fbclid=IwAR2o211e3o1nazcYFipCN48vLowc8x20YmdCNLDnbKSg-IAADNJOGmUIbEY#">https://filmcentralen.dk/museum/danmark-paa-film/tema/de-omvaeltende-aar-i-dronningens-liv?fbclid=IwAR2o211e3o1nazcYFipCN48vLowc8x20YmdCNLDnbKSg-IAADNJOGmUIbEY#</a>  <b>set af Bjarne Dueholm</b></p>
<p>Staten om "hold afstand"  Pr. den 13.5.2020</p>	<p><b>Det siger de nye retningslinjer fra Sundhedsstyrelsen</b>  Hold mindst 1 meters afstand mellem personer i det offentlige rum. Hold dog mindst 2 meters afstand i situationer, hvor der kan være øget risiko for dråbesmitte, eller hvor et forsigtighedsprincip tilsiger et særligt hensyn, som for eksempel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvis der er tvivl om luftvejsymptomer hos en selv eller den anden, for eksempel hvis man på vej hjem fra arbejde føler sig sløj, hvis man synes den anden ser forkølet ud og så videre.</li> <li>• Ved besøg på plejecentre, sygehuse, hos personer med særlig risiko.</li> <li>• Ved aktiviteter med kraftig udånding, hvor dråber dannes og slynges længere væk fra personen end ved normal tale, f.eks. sang, råb, foredrag, skuespil, fysisk anstrengelse m.v.</li> <li>• Ved aktiviteter i bevægelse for eksempel rutsjebane.</li> <li>• Ved ophold i lukkede rum med begrænset bevægelsesrum, dårlig udluftning m.v. f.eks. kælderlokaler, skakter med videre.</li> </ul> <p><b>Set af Bjarne Dueholm</b></p>
<p>Nyttig viden!</p>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p><b>Kogning af pølser - sådan "koges" en pølse korrekt</b></p> <p>Guide til kogning af pølse i gryde, og faktisk må en pølse slet ikke koge, men blot varmes. Her kan du se hvordan du varmer pølser uden de sprækker.</p> </div> </div>

	<p>Hvad er den bedste metode til kogning af pølse i gryde med vand, og hvordan varmer man en pølse i gryden uden at pølsen sprækker. Det spørgsmål dukker op igen og igen, blandt andet fordi mange gerne vil undgå at pølserne sprækker. Samtidig skuler man jo misundeligt til pølsemanden, hvor pølserne jo aldrig sprækker - også selvom pølserne ligger længere tid i varmt vand. Så hvad er hemmeligheden egentlig, når man skal varme en pølse korrekt? Hvorfor sprækker en pølse? Vi starter lige med svaret på, hvorfor pølser overhovedet sprækker? Uanset om det er ved kogning, pandestegning eller på grillen. Og her handler det simpelthen om varme. For varmen må ikke være for høj. I runde tal sprækker en pølse nemlig når kødet/farsen når op på omkring 80 grader. Her udvider farsen i pølsen sig simpelthen, og så kan den pludselig ikke være i pølseskindet længere. Farsen/kødet skal derfor ud - og så har vi balladen. Pølsen sprækker. Og det ønsker vi ikke.</p> <p><b><i>Kogning af pølser i gryde!</i></b></p> <p>Mange kalder det kogning af pølse, men faktisk må en pølse slet ikke koges. Pølser skal kun varmes! Netop for at temperaturen i farsen/kødet ikke bliver for høj. Så den bedste måde at varme pølser på er, at du sætter en gryde med rigeligt vand over og lader det koge op. Altså UDEN at komme pølserne i! Når vandet koger, tager du gryden af varmen. Læg nu forsigtigt pølserne ned i det varme vand - og læg et låg på. Når de kolde pølser rammer det kogende vand, sænkes temperaturen i vandet hurtigt, mens pølserne varmes op. Nu skal pølserne blot trække cirka 10 minutter i vandet - og så er pølserne klar til brug. Uanset om det er til hotdog eller andet. På den måde undgår du altid at dine pølser sprækker.</p> <p><b><i>Testet af Bjarne Dueholm</i></b></p>
Tidligere ugebrev	<p>Du kan finde alle tidligere ugebrev på vores hjemmeside nordbosenior.dk eller <a href="#">KLIK HER</a></p> <p><b><i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></b></p>

**VIGTIG!**  
**VIGTIG!**

Hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbrev fra Nordbo Senior kan du  
framelde dig ved at give besked på mail til  
[bjarnedueholm@gmail.com](mailto:bjarnedueholm@gmail.com)

***Jeg savner jer! - Kom snart igen***

***Mvh Nordbo Huset***

