

Titel	Meddelelse
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Udover at ugebrevet igen udkom, er varmen også kommet.</p> <p>Rigtig sommer, desværre lidt sent for det ferierende folk og skolebørnene, fordi deres ferie nu er overstået.</p> <p>Jeg håber, det betyder børnene atter skal undervises udendørs, det har for rigtig mange betydet, at naturen har fået plads i deres dagligdag.</p> <p>Vi kan måske have svært ved at håndtere varmen, men står man tidligt op og sent i seng, går det, så må vi som i syden holde siesta.</p> <p>Nyd det, mens den er her, dagene bliver kortere og om lidt bliver det efterår med dens charme.</p> 
<p>Tovholderne har ordet!</p> 	<p>Så tar' vi cyklerne frem!</p> <p>Få frisk luft i håret! Hvornår har du sidst luftet cyklen? Få cyklen pumpet og mød op ved Nordbohuset hver onsdag kl. 18 og vær med til en cykeltur i den dejlige natur omkring nord byen.</p> <p>Vi cykler i fællesskab og et tempo som alle kan være med i.</p> <p>Vi starter og slutter ved Nordbo Huset. Varighed ca. 2 timer med indlagt pause.</p> <p>Vi kører forskellige ruter i omegnen.</p> <p>Feks: Gl. Havn - Fuglsang skov - lystbådehavn - Rands - Hvidbjerg - Trelde næs. Ca. halvvejs holder vi pause og nyder vores drikkevarer, tit er der også kage til. Derefter kører vi retur til nordbyen, hvor vi skilles.</p> <p>Turen er ca 10-15-km, og varer ca 1,5 - 2 timer.</p> <p>Tovholder Bent Iversen</p> 

Tovholderne
har ordet!



"os der sparker dæk"

Invitation til en "Øl - vandring" på



Fredericia Brewpub, Gothersgade 51, 7000 Fredericia
Onsdag, den 26. august 2020 med følgende program:

Kl. 17.30 ankomst
Kl. 18.30 aftensmad
Kl. 19.45 rundvisning
Kl. 20.15 ølsmagning
Kl. 21.00 tak for i aften.

Vi får eget lokale, men det betyder der max kan deltage 20 personer pga. corona-restriktionerne. Pris pr. person kr. 250 inkl. maden og et glas øl, rundvisning og smagning, 15 cl., af 4 slags øl.

Glæd dig til en hyggelig aften med godt øl og godt selskab.

Tilmelding til tovholder Bjarne Dueholm på mail
kasserer@nordboenior.dk efter følgende plan.

Fra d.d. til 14.8.2020 kun for medlemmer af mandeklubben.
Fra 15.8.2020 til 21.8.2020 for pårørende til medlemmer af mandeklubben.

Fra 22.8.2020 til 25.8.2020 for alle medlemmer af Nordbo Senior.
Tilmelding efter først til mølle.

Tovholder Bjarne Dueholm

Godt grin!



To gamle venner sad på en bænk og genopfriskede minder fra deres ungdom:

- "Kan' du huske da vi var i marinen? Når vi var på lange togter, fik vi nogle piller, for at vi ikke skulle tænke for meget på piger."

- "Ja, det kan jeg da godt huske.... men det er nu faktisk først her de sidste par år, jeg har mærket virkningen".

<p>Tovholderne har ordet!</p> 	<h2 style="text-align: center;">Traveture</h2>  <p>God motion med måde!</p> <p>Hver torsdag formiddag, året rundt, mødes en flok NORDBO SENIORER til en gåtur i det dejlige område omkring NORDBO HUSET.</p> <p>Vi mødes kl. 10 og deler os op i en kortere, HOLD 1, gåtur. Turen går til soldaterhjemmet, hvor der drikkes kaffe og snakkes en times tid, derefter retur til Nordbo Huset. Turen er ca. 3 km tur – retur. HOLD 2 tager en tur på 5 – 6 km og kommer f.eks. til Østerstrand, Randalsskoven, Trelde toppen, eller Trelde skov. Ruterne skifter og deltagerne er alle forskellige fra GANG til GANG, men et fast punkt er pausen ca. halvvejs, hvor man nyder sine medbragte drikkevarer.</p> <p>Vi vil meget gerne være lidt flere medlemmer i denne aktivitet, så er du frisk på en gåtur så mød op ved Nordbo Huset torsdag formiddag kl. 10</p> <p>Varighed ca. 2 timer, inklusiv en pause under vejs.</p> <p>Tovholder Bent Iversen</p>
<p><i>”Bevingede ord”</i></p>	<p>Arbejdet gør søvnen sød!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Når små mænd kaster lange skygger, er natten nær! - Den første der spiste en østers, var en modig mand! - Der findes 2 slags musik, country og western! - <p>Læst af Bjarne Dueholm</p>
<p><i>”os der sparker dæk”</i></p> 	<p>Viglig ændring for frokostmødet i september!</p> <p>For at kunne overholde afstands anbefalingerne i forhold til CORONA – smittefaren flytter vi frokostmødet fra onsdag den 2. september til</p> <p>TORSDAG, DEN 3. SEPTEMBER 2020 kl. 12.30</p> <p>da vi så kan dække op i den store sal i NORDBO HUSET.</p> <p>Du er velkommen til allerede nu at tilmelde dig mødet til Bjarne Dueholm, på mail kasserer@nordbosenior.dk</p> <p>Tovholder Bjarne Dueholm</p>

<p>Her er lidt om kvikke piger uden problemer med korttids-hukommelsen?</p>	<p>3 gamle bedstemødre sad på en bænk foran et plejehjem, da en gammel bedstefar kom gående forbi. Den ene gamle dame råbte: "Vi vil vædde på at vi kan gætte din nøjagtige alder." Den gamle mand sagde: " Det kan ikke lade sig gøre at gætte min alder i gamle fjolser." Den ene gamle dame sagde: " Selvfølgelig kan vi det. Bare smid bukserne - også underbukserne - så skal vi sige din nøjagtige alder." Manden blev en smule flov, men ivrig efter at bevise at det ikke kunne lade sig gøre, smed han bukserne. Damerne bad ham først om at dreje rundt et par gange, og herefter hoppe op og ned adskillige gange. Dernæst skræppede de alle op: "Du er 87 år gammel" Stående med bukserne nede om anklerne spurgte den ældre herre: "Hvordan kunne I gætte det?" Damerne slog sig grinende på lårene da de samstemmende råbte - - "Vi var med til din fødselsdag i går!"</p>
<p>Medlemmerne har fordelene!</p>	<p>Ny samarbejdspartner! <u>NORDBO SENIOR's bestyrelse</u> og <u>SENIORPLEJE</u> har indgået en samarbejdsaftale, som vil give dig, som medlem, en fordel ved at handle seniorhjælpeartikler med rabat. Ud over muligheden for at købe med rabat, kan du gratis få råd og vejledning, om løsning af de behov der kan opstå hvis der kommer alderdomstegn i din hverdag, og du får brug for værnemidler og hjælpemidler. <i>Hjælpemidler! Til Alle Behov, Uanset Alder Og Udfordring</i> <i>Hjemmesiden seniorpleje.dk giver dig et overblik over alle de mange produkter du kan købe.</i> <i>Definer dit behov, ring til DITTE OKKELS, og få et godt tilbud.</i></p> <p>SENIORPLEJE Mølleparken 20 7080 Børkop</p> <p>KONTAKT: Telefon 40563841 eller E-mail til kontakt@seniorpleje.dk</p>

	<p><i>Sådan gør du!</i> <i>Gå ind på hjemmesiden seniorpleje.dk, og bestil de varer du ønsker, og læg varerne i "indkøbskurven". Derefter går du til betaling. I felter med rabatkode skriver du "NORDBO", og du vil se at den rabat der er på de varer du har købt nu fratrækkes på fakturaen.</i> <i>Er der problemer, kan du også ringe til Ditte, som så vil hjælpe dig med dit køb.</i></p> <p>-----</p> <p><i>Tovholder Bjarne Dueholm</i></p>
<p>Ugens aktiviteter i NORDBO SENIOR</p>	<p><i>Tirsdag, den 11. august kl. 10 – krolf og petanque</i> <i>Tirsdag, den 11. august kl. 13.30 – håndarbejde</i> <i>Onsdag, den 12. august kl. 13 – stolegymnastik med tilmelding til Margit</i> <i>Onsdag, den 12. august kl. 16.30 – cykeltur Randsfjord rundt med grillaften efter turen. Tilmelding til Bent</i> <i>Torsdag, den 13. august kl. 10 – travetur</i></p>
<p><i>Thø thø thø</i></p>	<p>Det var en københavner en fynbo og en jyde. De var strandet på en lille øde ø midt ude på havet. Efter at have levet af sand og saltvand i en hel uge kommer der en flaske flydende ind på stranden. De bliver enige op at åbne den og med et kommer der en stor ånd op af flasken. "Jeg vil give jer 3 ønsker" siger ånden. "Så lad mig komme tilbage til København" siger københavneren, og det kom han. "Ja lad også mig komme hjem til Fyn" siger fynboen, og det kom han. Så siger jyden: "Shit nu er jeg alene! jeg ønsker de andre 2 tilbage" <i>Læst af Bjarne Dueholm</i></p>
<p><i>Nyttig viden!</i></p>	<p><u><i>Det bør du vide om jeres bil, når den ene dør</i></u></p> <p>Selvom man ejer bilen sammen, gælder de samme regler som fælles bankkonti, som man også først kan råde over, når man har modtaget en skifteretsattest. Det gælder alle aktiver, herunder bankkonti, fast ejendom, køretøjer og værdipapirer.</p> <p>Skifteretsattesten modtager man fra Skifteretten, når de har modtaget en anmodning om privat skifte eller anmodning om uskiftet bo. Skal boet behandles som bobestyrer bo, vil det være bobestyreren, der modtager skifteretsattesten, og bobestyreren der råder over boets aktiver og dermed kan sælge eller overdrage boets aktiver på vegne af boet.</p>

Der kan gå mere end 3 måneder fra dødsfaldet, indtil Skifteretten udsteder Skifteretsattest.

En af de ting man kan gøre som ægtefæller er at oprette en konto i eget navn med et kontant indestående, så man har mulighed for at råde over nogle midler i perioden, indtil der bliver udstedt skifteretsattest.

Sådan er reglerne om bil i forbindelse med dødsfald

Man kan godt være 2 ejere registreret som ejere af en bil, men der er kun plads til en ejer på registreringsattesten.

Står bilen i afdødes navn, skal den om registreres inden 6 måneder.

Det siger loven: Registreringsbekendtgørelsen § 63.

Hvis en registreret ejer af et køretøj afgår ved døden, har boet efter den afdøde pligt til at afmelde køretøjet senest 6 måneder efter dødsfaldet, medmindre der forinden sker anmeldelse af en ny ejer af køretøjet i stedet for afdøde, eller køretøjet er registreret med flere ejere.

Ny ejer eller bruger af køretøjet

Hvis et registreret køretøj skifter ejer eller bruger, har ejeren (ved ejerskifte den nye ejer) pligt til at anmelde køretøjet til registrering af ny ejer eller bruger snarest mulig og senest 3 uger efter ejer- eller brugerskiftet. Dette gælder dog ikke, hvis køretøjet forinden er afmeldt. Se registreringsbekendtgørelsens § 62.

Tilsvarende gælder, hvor en ejer eller bruger af køretøjet ophører med at være ejer eller bruger.

Hvis en registreret ejer af et køretøj afgår ved døden, har boet efter den afdøde pligt til at afmelde køretøjet senest 6 måneder efter dødsfaldet. Dette gælder dog ikke, hvis der forinden anmeldes en ny ejer af køretøjet i stedet for den afdøde, eller køretøjet er registreret med flere ejere. Se registreringsbekendtgørelsen § 63.

Hvis et registreret køretøj, der er forsynet med ønskenummerplader, skifter ejer, har den hidtidige ejer pligt til at sikre, at køretøjet bliver afmeldt snarest muligt og senest 3 uger efter ejerskiftet.

Se registreringsbekendtgørelsens § 64. Det gælder dog ikke for de tilfælde, hvor rettigheden til en ønskenummerplade kan overdrages. Se registreringsbekendtgørelsens § 74, stk. 5.

	<p>I de tilfælde, der er nævnt i <u>registreringsbekendtgørelsens § 103</u>, kan køretøjet dog registreres med ny ejer uden afmelding.</p> <p><i>Læst af Benny Lauridsen</i></p>
<p>"ud i det <i>blå</i>" Program!</p>	<p>Den 20. august 2020 kl. 8 "fra Vesborg fyr til Issehoved", Samsø</p> <p>Den 22. september 2020 kl. 9 "Sønderjylland på skrå" med mulighed for overnatning på hotel</p> <p>Den 23. september 2020 kl. 10 "Nationalpark Vadehavet"</p> <p>Tilmelding til Bjarne Dueholm på mail kasserer@nordbosenior.dk hurtigst muligt!</p> <p>SOM ALTID – Ret til ændringer forbeholdes!</p>
<p>Sommer- fristelse!</p>	<p><i>Nem lyn-is!</i></p> <p>Nem og fedtfattig is på fem minutter Står du og efterlyser en dessert med hjemmelavet is, der med ganske få ingredienser kan laves på rekordtid? Så er lyn-is den opskrift, du leder efter! Med kun tre ingredienser kan du nemlig lave en sund, laktosefri, sukkerfri og vitaminrig is, som både du og dine gæster kan nyde.</p> <p>Forberedelsestid 5 min. Tilberedelsestid 5 min.</p> <p>Ingredienser: 1 bdt. modne bananer, 2 bk. Blåbær, Mynteblade til pynt, Mælk efter behov.</p> <p>Sådan gør du Forberedelse: Skær bananerne i skiver, og kom både dem og blåbærrene i hver sin plastikpose. Læg dem i fryseren natten over.</p> <p>Start med at blende halvdelen af bananerne så meget du kan. Kom blåbærrene og den resterende del af bananerne i blenderen, og blend massen sammen til den har konsistens som is. Tilsæt evt. mælk hvis ismassen er svær at blende.</p>

	<p>Server isen i dessertglas, og top den med blåbær og frisk mynte.</p> <p>Læst af Bjarne Dueholm</p>
<p>Hvorfor?</p>	<p>Hvorfor gaber vi egentlig?</p> <p>Vi forbinder gaben med søvn.</p> <p>Hvis man vil genere en søvnforsker, så skal man bare spørge ham om, hvorfor vi gaber, for vi ved det grundlæggende ikke.</p> <p>Men lad os først slå fast, at man ikke gaber, når man sover. Så på den måde har gab ikke noget med søvn at gøre. Vi gaber, når vi er trætte og døsig. Der er forskellige måder at anskue og forklare gab på.</p> <p>På den ene side er gab en kompleks refleks, der både har med vågenhed kontra træthed at gøre, og som er en strække-refleks.</p> <p>Når vi ikke har bevæget vores ben et stykke tid, så får vi lyst til at strække dem. Det samme sker med ansigtsmusklerne, dem vil vi også strække efter en længere uvirksom periode. Det sker, når vi gaber, så strækker vi blandet andet kæbemusklerne. Gab udløser dopamin i hjernen.</p> <p>En anden måde at anskue gab på er ved at se nærmere på, hvad der sker i hjernen, når vi gaber. Gab giver følelsen af velvære. Det er, fordi gabet og strækket udløser dopamin, som populært sagt er hjernens velværestof. Dopaminen spiller en vigtig rolle i en sygdom som Parkinson, hvor den del af hjernen nedbrydes, som producerer dopamin. Manglen på dopamin får parkinsonpatienter til blandet andet at ryste ubehersket, men de holder også op med at gabe.</p> <p>Gabet påvirker mange forskellige dele af hjernen, og ligesom smil og surhed så smitter gab også - men heller ikke her ved vi præcist hvorfor. Det har sikkert haft en vigtig social funktion gennem menneskets udvikling. Sluttelig mener man, at gabet øger blodgennemstrømningen af hjernestammen. Og derved giver det mere energi til den del af hjernen.</p> <p>Læst af Bjarne Dueholm</p>
<p>Sover du godt om natten? Ellers er her nogle gode råd.</p>	<p>Lægens sunde råd om søvn</p> <p>Undgå kaffe, te og cola efter klokken 17. Rygning forstyrrer også søvnen.</p> <p>Undgå kraftig motion de sidste timer før sengetid.</p> <p>Undgå at være sulten eller at indtage et stort måltid ved sengetid.</p> <p>Brug soveværelset til at sove i, ikke til arbejde.</p> <p>Gå i seng på samme tid hver aften/stå op på samme tid om morgenen.</p>

	<p>Sørg for mørke, ro og moderat temperatur i soveværelset. Brug eventuelt maske over øjnene og ørepropper. Kig ikke på uret, hvis du vågner om natten. Lær en afspændingsteknik, brug den hvis du vågner. Afsæt en "problemtime" om eftermiddagen/tidlig aften, hvor du tænker dine bekymringer og problemer igennem. Undgå at tage bekymringer/problemer med dig i seng. Undgå brug af sovemidler. Sluk for mobil og tablet. Tag dem ikke med i soveværelset. Sovemidler kan ved langvarig brug forstyrre søvnen og løser ikke dine søvnproblemer. Brug af alkohol som sovemiddel frarådes. Alkohol kan gøre det lettere at falde i søvn, men giver urolig søvn med mange opvågninger, natlig vandladning og dårlig søvnkvalitet.</p> <p>Kilde: Netdoktor.dk/Baseret på tekst af Bjørn Bjorvatn, læge, dr. med. Læst af Bjarne Dueholm</p>
Nyttig viden!	<p>Vigtige telefonnumre: Alarmcentralen 112 Politiet 114 Lægevagten 70 11 07 07 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</p>
Tidligere ugebreve	<p>Du kan finde alle tidligere ugebreve på vores hjemmeside nordboenior.dk eller KLIK HER Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
Obs!	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside nordboenior.dk Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
VIGTIG! VIGTIG!	<p>Hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbrev fra Nordbo Senior kan du framelde dig ved at give besked på mail til kasserer@nordboenior.dk</p>



***Så er jeg i
gang!
Hvad med
dig?***

Mvh Nordbo Huset