

Titel	Meddelelse
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Hvad pusler vi med i bestyrelsen!!??</p> <p>Vi finpudser efterårs-/vinterens program i de enkelte aktiviteter ikke mindst, hvordan de kan gennemføres, så vi kan overholde reglerne i forbindelse med coronaen.</p> <p>Der skal laves information til de forskellige medier, der skal holdes møder med forskellige interessenter, søges tilskud m.v.</p> <p>Vi forsøger at finde nye ideer til aktiviteter. Hvis du sidder med en ide, så hører vi gerne om den.</p> <p>Dette blot for at give et indblik i bestyrelsens arbejde, det er ingen beklagelse, vi kan lide.</p> <p>Formand for NORDBO SENIOR Marianne Nyrup</p>
<p>Tovholderne har ordet!</p>  	<p>BEVAR DIG VEL</p> <p>Så har vi overstået endnu en varm gymnastiktime. Der var heldigvis andre end mig der var blevet lidt øm. Så har vi da fået rørt nogle muskler som har ligget lidt i sommerdvale.</p> <p>Onsdag d. 26 er fuldt optegnet, men det kan være, at der nogle der bliver forhindret, så der pludselig er et par pladser i overskud, så jer der ikke har meldt sig på holdet, prøv og ring til mig tirsdag for at høre om der er plads. Tak til jer, der var så rare, og melde fra, så der var var andre der kunne komme på holdet.</p> <p>Vores håb er, at der bliver lettet lidt på retraktionerne, men indtil videre må vi holde os til de 20 stk. Hvis vi så bare kan hjælpe hinanden, med f.eks. at komme hver anden gang sådan lidt på skift.</p>  <p>Mange svedige hilsner Birthe og Margit</p>

Tovholderne
har ordet!

”os der sparker
dæk”



”os der sparker dæk”

Invitation til frokostmødet

TORSDAG, den 3. september 2020 kl. 12.30
i Nordbo Huset.

PROGRAM:

Kl. 12.30 velkomst

Kl. 12.45 SOS

Kl. 13.30 Foredrag ved DITTE fra Seniorpleje

Kl. 14.30 Den varme ret

Kl. 15.30 Dessert

Kl. 16.00 Afslutning

Som sædvanlig forbeholdes ret til ændringer!

Pris for frokost kr. 75, drikkevarer kr. 10 pr. genstand.

BEMÆRK! Sidste tilmelding er den 28. august 2020 til:

Tovholder Bjarne Dueholm

På mail kasserer@nordbosenior.dk

Tovholderne
har ordet!



***Har du nogensinde tænkt over ”hvem”
eller ”hvad” dine forfædre var?***

Hvis du har – så har Nordbo-Senior lige et godt tilbud til dig:

SLÆGTSFORSKNING

Men pas på! Det kan meget vel blive ”stærk vanedannende”.

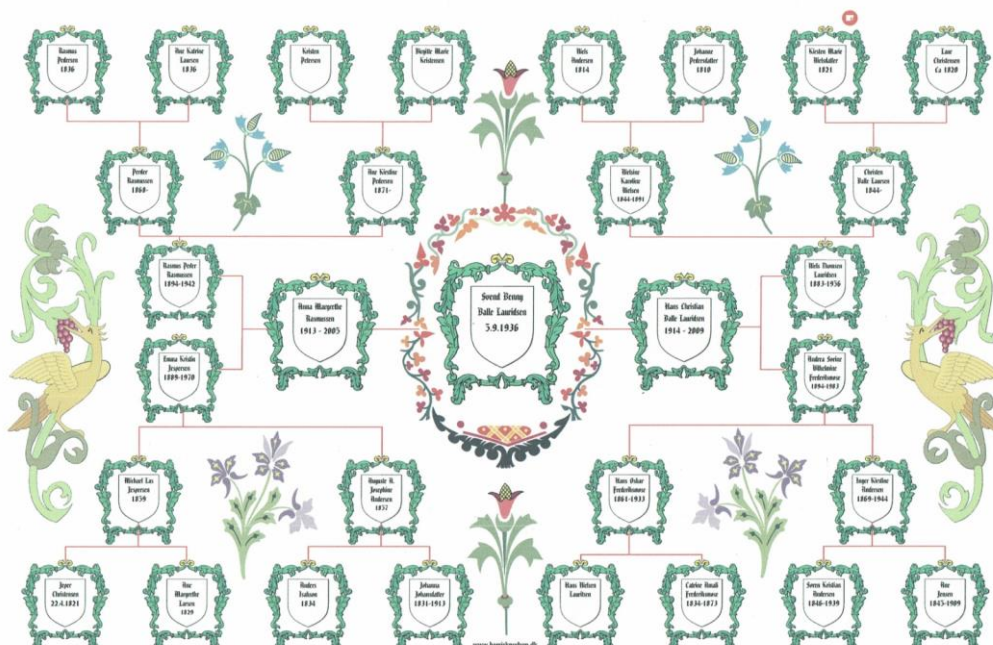
Mandag d. 28. september kl. 14.00 holder vi et møde i ”Nordbo”, hvor vi viser hvordan du kan finde tilbage til dine forfædre og hvis der er tilslutning nok, fortsætter vi med introduktion og undervisning hver mandag frem til december.

D.28. september vil vi vise hvordan en slægtstavle og en anetavle ser ud og give nogle tips til hvordan du kan komme i gang med din slægtsforskning

Hvis du allerede nu ved det er noget for dig, kan du tilmelde dig hos Benny Lauridsen hurtigst mulig.

(Vi må jo nok regne med at vi skal begrænse vores deltagerantal pga. Coronasituationen, men du får hurtigt svar på om du er med på holdet.)

Her ser I en (Bennys) slægtstavle tilbage til begyndelsen af 1800-tallet



Men mindre kan også gøre det.

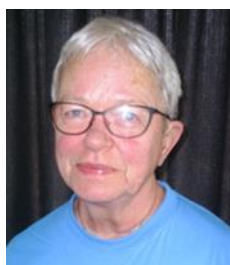
Kom og leg med – du bestemmer selv farten og omfanget af din slægtsforskning

og det er gratis for medlemmer af Nordbo Senior

Benny Lauridsen

benny.lauridsen@mail.dk tlf. 51 32 61 25

Tovholderne har ordet!



Tilbud

For jer der IKKE kan deltage i Spis Sammen den 26. august er der følgende tilbud:

Kontakt Birthe på tlf. 6168 8017 eller mail birhansen@live.dk inden den 25. august.

Så vil du/I blive skrevet på tilmeldingslisten FØR den sættes op i Nordbo Huset den 26. august.

Dette tilbud fordi der sandsynligvis stadig vil være max antal på 40 personer grundet regler for corona.

Med venlig hilsen Birthe

U nyttig viden!

Mænd, som bliver brændt af den australske gople "Irukandji Jellyfish", vil efterfølgende kunne holde en eventuel rejsning betydeligt længere end før.

I 1989 vandt Greg Lemond Tour de France med metalkugler i kroppen. På en fælles jagt havde hans svoger forvekslet ham med en kalkun.

I New York bor der flere italienere end i Rom og flere irere end i Dublin.

Fodboldfans begår oftere hærværk når deres favorithold vinder, end når det taber.

Mellem 235 og 285 efter Kristi fødsel regerede mere end 20 romerske kejsere - kun én døde en naturlig død.

"os der sparker dæk"



Invitation til en "Øl - vandring"

på Fredericia Brewpub, Gothersgade 51, 7000 Fredericia, tirsdag, den 8. september 2020.

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, at 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 29.8.2020 også for pårørende til medlemmer af "os der sparker dæk".

Fra 29.8.2020 til 4.9.2020 for alle medlemmer af Nordbo Senior.

Tilmelding efter først til mølle.

Tovholder Bjarne Dueholm

<p>Hørt i mandeklubben "os der sparker dæk" Thø thø thø</p>	
<p>Medlemmerne har fordelene!</p>	<p>Ny samarbejdspartner! NORDBO SENIOR's bestyrelse og SENIORPLEJE har indgået en samarbejdsaftale, som vil give dig, som medlem, en fordel ved at handle seniorhjælpeartikler med rabat. <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 Telefon 40563841 eller E-mail til kontakt@seniorpleje.dk</p> <p>Tovholder Bjarne Dueholm</p>
<p>Ugens aktiviteter i NORDBO SENIOR</p>	<p>Tirsdag, den 25. august kl. 10 – krolf og petanque Tirsdag, den 25. august kl. 13.30 – Håndarbejde Onsdag, den 26. august kl. 13 – "bevar DIG vel" med tilmelding Onsdag, den 26. august kl. 17.30 – "spis sammen" Onsdag, den 26. august kl. 18 – Cykeltur Torsdag, den 27. august kl. 10 – Travetur</p>
<p>Danske Seniorer meddeler!</p>	<p>Gratis APP til din mobiltelefon "Findtoilet.dk" Har du prøvet at stå midt i byen og haft brug for et toilet, men ikke kunne finde et? Så er der hjælp til dig nu. Når tissetrangen melder sig, mens man er ude i byen, kan det nogle gange give anledning til bekymring – for hvor er mon det nærmeste toilet? Og hvad hvis man skal bruge handicaptoilet? Det er der heldigvis hjælp til nu. "FindToilet", der både findes som online-map og app til iPhone og android, viser nemlig vej til offentlige toiletter. APP'en kan give tryghed til gravide, familier med børn, mennesker med handicap eller bare folk, der er oppe i årene, der er begyndt at skulle tisse lidt oftere.</p>

	<p>Lige nu har kommunerne Fredericia, Haderslev, København, Roskilde, Slagelse og Sønderborg valgt at taste oplysninger om offentlige toiletter i deres kommune ind i systemet.</p> <p>App'en giver dig oversigt over offentlige toiletter enten på et kort eller på en liste med det nærmeste toilet først samt detaljer om hvert toilet, hvor det er muligt at se, om det er bemandet, om der er vandhane og andre praktiske oplysninger. I indstillingerne på App'en er der mulighed for at krydse af, hvilket slags toilet man søger. F.eks. om man søger et handicaptolet.</p> <p>Læst af Bjarne Dueholm</p>
<p>Thø thø thø</p>	
<p>Sponsor meddeler!</p>	<div data-bbox="368 674 1043 1061" data-label="Image"> </div> <p>Er du til frisklangede fisk? Bestil SMS-orientering om dagens fiskeudvalg direkte på din mobiltelefon fra vores samarbejdspartner LILLEBÆLT FISK Baunevej 60 Snoghøj</p>
<p>Medlemmerne har ordet!</p>	<p>Denne rubrik er til medlemmerne af Nordbo Senior!</p> <p>Send din ros eller ris, oplevelser, forslag, og hvad du ellers har på hjertet, så kan du være et aktivt medlem af vores seniorforening. Uden medlemmers feedback kan det være svært at fortsætte med at holde dampen oppe for tovholderne i NORDBO SENIOR. Det er også medlemmernes opgave at komme med indspark for at gøre NORDBO SENIOR til et rart sted at mødes.</p> <p>Du skal sende dit indlæg til tovholder, eller du kan ringe for at tale om det du har på hjertet.</p> <p>Tovholder Bjarne Dueholm</p>
<p>Ved du det?</p>	<p>Alt du bør vide om medicintilskud og priser</p> <p>Undrer du dig over, at prisen på sin medicin hele tiden skifter og om du mon får det rigtige tilskud? Se her, hvordan det hele hænger sammen.</p> <p>Hvorfor svinger prisen på medicin?</p>

Prisen på medicin på recept er altid den samme på alle apoteker i hele landet. Men prisen kan skifte hver 14. dag.

Forklaringen er, at medicinpriserne fastsættes af medicinalvirksomhederne, som forpligter sig til at holde den samme pris i 14 dage af gangen.

Den fastsættes hver anden mandag, hvor virksomhederne anmelder prisændringerne til Lægemedelstyrelsen. Priserne kan herefter ses på www.medicinpriser.dk

Så meget tilskud kan jeg få til medicin i 2020?

Du får automatisk tilskud til medicin, når du køber på recept på apoteket. Jo større udgifter, du har til tilskudsberettiget medicin, jo mere får du i tilskud inden for tilskudsperioden, som er ét år. Din tilskudsperiode på et år starter første gang, du køber tilskudsberettiget medicin, efter at den forudgående periode er udløbet. Tilskudsperioden er derfor personlig og ikke fra samme dato for os alle sammen.

Årlig udgift pr. person til tilskudsberettigede lægemidler før tilskud er trukket fra.

Tilskud til personer over 18 år

0 – 995 kr.	0%
995 – 1.655 kr.	50%
1.655 – 3.590 kr.	75%
3.590 kr.	85%

Du kan se din CTR-saldo på din kvittering fra apoteket. Alle apoteker har adgang til oplysningerne i CTR, så du kan købe din medicin på et hvilket som helst apotek og få det tilskud, du er berettiget til.

Hvordan søger jeg tilskud til medicin?

Du skal ikke søge om det generelle medicintilskud. Det får du automatisk.

Hvad betyder billigste medicin?

Når du køber medicin med tilskud på recept på apoteket, kan du få forskellige mærker fra gang til gang. Det kan være lidt forvirrende at farven på pakken og pillerne skifter, og at medicinen kan have et andet navn, end det din lægen har skrevet på recepten.

Årsagen er, at apoteket altid skal tilbyde det billigste alternativ til den medicin, du skal have, så du kan spare penge. Medicinen virker på samme måde, men er bare billigere.

Hvordan kan jeg se, om jeg har flere gange på min recepter?

Du kan se din medicin og åbne recepter på Medicinkortet på sundhed.dk. Du kan også bruge appen "medicinkortet", hvor du nemt kan se dine recepter og genbestille hos din læge.

Læst af Bjarne Dueholm

Viden om æbler!

Sådan plukker og opbevarer du havens æbler og pærer.

Ved du, hvornår og hvordan du skal plukke og opbevare dine æbler, så de holder i mange måneder? Har du mange æbler eller pærer i haven, og opbevarer du dem rigtigt, kan du spise hjemmeavlet frugt frem til det tidlige forår.

Pluk æbler og pærer, når de let slipper træet. Er æblerne plukket, før de er plukkemodne, får de ikke den rigtige smag.

Pluk æbler og pærer lige inden, de er helt modne.

Jo længere tid frugten sidder på træet, jo kortere tid holder den, når den er plukket. Nedfaldsfrugt er ikke lig med modne æbler.

Det er ikke et tegn på, at æblerne er modne, når de første æbler falder ned. De er ofte fulde af orm og falder ned ca. 2-3 uger før, æblerne er modne. Du kan ikke smage, om æblerne er plukkemodne. For eksempel er et Ingrid Marie-æble surt, når det er klart til at blive plukket. Det får først sin aroma, når det er blevet plukket. Pluk dine æbler nænsomt, brug en frugtplukker.

Frugt må ikke få stød, så vær forsigtig, når du plukker. Stødt frugt kan ikke holde sig særligt længe. Sidder frugten højt, kan du bruge en frugtplukker på en lang stang, så du ikke skal ryste frugten ned. Spænd en plukkepose om maven. Hvis du skal plukke meget frugt, kan en plukkepose til at spænde om maven være en god idé. Så behøver du ikke hele tiden kravle ned af stigen med et enkelt æble. Du kan også bruge en gammel taske, som du spænder om maven.

Opbevar dine æbler, så de holder længst muligt.

Opbevar frugt fugtigt, køligt og frostfrit. Stil kasser med æbler og pærer et fugtigt og køligt sted med så meget luftcirkulation rundt om som muligt, eventuelt på nordsiden af huset, og sørg for god overdækning, så kasserne holdes tørre i regnvejr. Sæt kasserne ind i for eksempel udhus eller garage, inden der kommer hård frost. Står de et sted med betongulv eller fliser, er det en god idé at hælde lidt vand på gulvet, så luftfugtigheden forbliver høj. Tilsæ kasserne jævnlige. Fjern frugt, der er råddent. Et råddent æble kan smitte de andre æbler, og ødelægge en hel kasse. Undgå, at mus spiser dine æbler. Har der først været mus i kasserne, er æblerne og pærene ikke meget værd. Mus kan ikke kravle på hovedet, så stil for eksempel et betonrør på højkant, læg en plade henover og stil kassen med frugt på den. Så kan musene ikke komme til frugten.

Hav flere æblesorter i haven – eller del med naboen.

Undgå for mange modne æbler i haven på en gang ved at have forskellige sorter i haven, som ikke modner på samme tid. For eksempel Discovery, som er modent i slutningen af august, Filippa, som giver æbler i september, og Elstar med æbler i oktober. Du kan også købe et familietræ med flere træsorter på, der modner på forskellige tidspunkter – eller du kan dele med naboerne, hvis I har forskellige æblesorter i haven.

Læst af Bjarne Dueholm

Gammeldags æblekage**Ingredienser:**

1000	gram	Æbler, Madæbler
1	dl.	Vand
200	gram	Sukker
1		vanillestang
150	gram	Rasp
100	gram	Sukker
100	gram	Smør
150	gram	Makroner

Opskrift:

Skyl æblerne og skræl dem. Skær dem i små stykker og put dem op i en gryde. Tilsæt $\frac{1}{2}$ deciliter vand. Sæt gryden med vand og æblestykker på en kogeplade, læg låg på og skru op helt op for varmen. Flæk evt. en vanillestang, skrab kornene ud og put dem ned til æblerne i gryden. Når indholdet i gryden koger, skru ned på middelvarme og behold låget på gryden. Kog æblestykkerne i ca. 10 minutter, til de er helt bløde. Sluk for pladen og tag gryden væk fra varmen. Hæld de kogte æbler over i en skål. Rør det til mos og tilsæt ca. 100 gram sukker. Sæt skålen i køleskabet.

Hæld rasp og sukker i en anden skål og bland det sammen.

Smelt smørret på en pande og brun raspen ved middelvarme. Pas på at det ikke brænder på. Rør hele tiden i det.

Tag panden af varmen, sluk for pladen og hæld den brunede rasp i en skål.

	<p><i>Put marengs eller makroner i en plasticpose og knus dem med noget tungt, f.eks. en kagerulle.</i></p> <p><i>Hæld fløden i en skål med høje sider. Pisk fløden stiv med et piskeris eller en elpisker. Pas på med at piske for længe, så kommer flødeskummen til at smage af smør.</i></p> <p><i>Find en gennemsigtig glasskål frem og læg først et lag æblemos i skålen. Derefter et lag rasp og et lag knust marengs/makron læg nogle enkelte klatter gele og så igen et lag æblemos osv. Det øverste lag skal være rasp.</i></p> <p><i>Læg flødeskummen ovenpå kagen. Pynt med røde geléklatter og server.</i></p> <p>Tip fra Birthe</p>
Nyttig viden!	<p>Vigtige telefonnumre:</p> <p>Alarmcentralen 112</p> <p>Politiet 114</p> <p>Lægevagten 70 11 07 07</p> <p>Danske Seniorer 35 37 24 22</p> <p>Formand for Nordbo Senior 20 84 71 39</p> <p>Tovholder Margit Jørgensen 25 34 76 72</p> <p>Tovholder Birthe Hansen 61 68 80 17</p> <p>Tovholder Bent Iversen 23 80 83 05</p> <p>Tovholder Bjarne Dueholm 22 60 81 00</p>
Nyttig viden!	<p>De støtter NORDBO SENIOR:</p> <p>Skomager Jørgen Mulberg, tlf. 21462402</p> <p>Lillebælt Fisk, Baunevej 60, 7000 Fredericia tlf. 24691863</p> <p>Frisør Pia Lux, Devantiersvej 7, 7000 Fredericia tlf. 75927932</p> <p>Dueholm Vognmandsforretning, tlf. 70204255</p> <p>Festmesteren, Calvinsvej 17, 7000 Fredericia tlf. 75924411</p> <p>Seniorpleje, Mølleparken 20, 7080 Børkop tlf. 40563841</p> <p><u>støt vores sponsorer, de støtter os!</u></p>
Tidligere ugebrev	<p>Du kan finde alle tidligere ugebrev på vores hjemmeside nordbosenior.dk eller KLIK HER</p> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
Obs!	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside nordbosenior.dk</p> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</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

Jeg håber vi ses! Hvad med dig!



Mvh Nordbo Huset