



# Ugebrev



Uge 37 - 2020

Titel	Meddelelse
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Når man mister en person – tæt på eller mere perifert – gør det altid ondt. Man har en sorg og et savn. Ting som skal bearbejdes.</p> <p>I vores alder, minder det os om, at livet har en ende, men vi ved ikke hvornår.</p> <p>Derfor "vi hjælper hinanden", og vi må nyde dagen i dag, for vi ved ikke hvad der sker i morgen.</p> <p>Husk at gøre de ting, du ønsker dig før det er for sent!!</p>
<p>Nekrolog!</p>	<p><b>Birgit Rasmussen</b></p> <p>Torsdag d. 27. august sov Birgit Rasmussen stille ind, efter i længere tid, at have døjet med en tiltagende demens.</p> <p>Vi, der kendte Birgit, har kunnet følge med i hvordan hun blev mere og mere indfanget i den sygdom, der også betegnes som "de pårørendes sygdom", og uanset om man er pårørende til, eller man var en god ven/veninde eller bekendt til Birgit, var det bedrøveligt at følge udviklingen i hendes lidelse.</p> <p>Birgit (og Henning) var med fra starten af "Nordbo Senior" hvor vi kunne glæde os over hendes initiativ til et håndarbejdshold, hvor hun især viste sine evner med "Patch work". Hun måtte imidlertid overlade holdet til andre, da sygdommen gjorde, at hun ikke magtede det mere.</p>

"Nordbo Senior" har mistet et trofast medlem og vi er nogle der har mistet en god veninde.

Æret være Birgits minde.

Benny Lauridsen

Tovholderne  
har ordet!



## "bevar DIG vel".

Det er dejligt at I er så flinke til at skiftes til at holde fri, så alle kan få lov til at få rørt de stive lemmer. Jeg vil helst ikke være den, der skal pege folk ud, og sige at de må springe en gang eller to over. Det er bedre hvis man hjælper hinanden. Jeg kan ikke foredrage at være bussemand. Selv om der nogle der



vil sige det modsatte.



Jeg har efterhånden brugt tommestokken så mange gange, at jeg er ved at have det på ryggraden. I er også rigtig flinke til at lade stolen stå på sin plads. Mange tak for det.

*Det var på foranledning af Flemming.*

Susanne var frisk. Satte sig på en stol, og var med til nogle øvelser.

Birthe var hurtig til at finde nogle gode øvelser, og I var rigtig gode til at vise hvad I kan, næsten uden at brokke jer.

Vi var så heldig, at vi kunne sidde udenfor og nyde kaffen. Det var jo første onsdag i måneden.



*Mange hilsner*

*Birthe og Margit*

**Det er ganske vist!**

## **Spring køen over: Bestil tid til gratis influenzavaccine nu**

1. oktober starter årets vaccination mod influenza. Se her, hvordan du bestiller tid nu, og hvorfor det er vigtigt at blive vaccineret.

Nu er det tid til det lille stik, som holder dig fri fra influenza til vinter.

Influenza er nemlig en farlig sygdom, som du kan beskytte dig mod ved at blive vaccineret.

Jo ældre du er, jo større er risikoen for at blive alvorlig syg, hvis du får influenza. Også selvom du føler dig frisk i hverdagen.

Hvert år dør mellem 1.000 og 2.000 personer af influenza. Ni ud af 10 af de døde er over 65 år.

For eksempel viser en opgørelse fra Statens Serum Institut, at den influenzaepidemi som ramte landet i 2018, betød at cirka 7.000 blev indlagt på hospitalet. Influenzaen kostede over 1.600 danskere livet, og man så en overdødelighed blandt ældre

Derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen, at du bliver vaccineret.

### **Hvem kan få gratis influenzavaccine?**

Alle som er fyldt 65 år inden den 15. januar 2021

Førtidspensionister

Gravide i 2. og 3. trimester

Kronisk syge fx hjerte-kar-sygdomme, diabetes, KOL eller astma


Svært overvægtige (BMI over 40)

### **Bestil tid nu**

På grund af corona anbefaler Sundhedsstyrelsen, at du bestiller tid på nettet, så du er sikker på, at der ikke opstår kø.

Du kan blive vaccineret hos din egen læge, men du kan også blive vaccineret hos Danske Lægers Vaccinations Service, som tilbyder vaccine rundt omkring i hele landet.

Der kan du allerede nu gratis og nemt bestille tid online på [www.minvaccination.dk](http://www.minvaccination.dk) eller ved at ringe på hverdage

	<p>mellem klokken 8-16 på telefon 77 99 77 88, hvor du kan få hjælp til booking og svar på spørgsmål.</p> <p><b>Læst af Bjarne Dueholm</b></p>
<p>Tovholderne har ordet!</p> 	<p>Cykleturene for i år er ved at være slut. Vi cykler sidste gang d, 16-9.</p> <p>Jeg syntes det har været en god sæson. Kun en gang har vi aflyst på grund af øsregn.</p> <p>Håber at flere har lyst til at være med når vi starter op til april 2021.</p> <p><b>Tovholder Bent Iversen.</b></p>
<p><b>U</b>nyttig viden!</p>	<p>Vidste du, at en lokal togstation i Stalingrad under 2. verdenskrig under heftige kampe mellem tyske og sovjetiske tropper skiftede hænder intet mindre end 14 gange på bare 6 timer?</p> <p>At den russiske zar Peter den Store i 1698 hjemvendt fra en tur til Vesteuropa valgte at indføre en skat på skæg efter at have ladet sig imponere af europæernes glatbarberede ansigter?</p> <p>Eller at candyfloss, som vi kender det i dag, oprindeligt blev opfundet af en tandlæge?</p> <p>En rulle toiletpapir har i gennemsnit 333 stykker.</p> <p>Der er nok jern i et menneskes krop til at kunne lave et lille søm.</p> <p>Man bruger i gennemsnit 12 uger af sit liv på, at et trafiklys skifter til grønt.</p> <p>Blåmejsler kan ikke se farven blå.</p> <p>Mindre end 20 % af medicinske procedurer er blevet dokumenteret brugbare ved kontrollerede, medicinske forsøg.</p>

*"os der sparker  
dæk"  
Klubben for  
mænd!*

**Har du  
hørt det!**



## Nu er det tid til Ålegilde!



Torsdag, den 8. oktober 2020 kl. 12.30  
Pris kr. 250 all-inclusive

*Bindende tilmelding til Bjarne Dueholm på mail*

[kasserer@nordboenior.dk](mailto:kasserer@nordboenior.dk)

*Senest den 1. oktober 2020*

*"en glad aften i  
byen"*



## **Der er endnu ledige pladser.**

**For alle Nordbo Seniorer!!!**

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

	<p>Kl. 19.45 rundvisning          Kl. 20.15 ølsmagning          Kl. 21.00 tak for i aften.</p> <p>Vi får eget lokale, men det betyder, at der max kan deltage 16 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.</p> <p>Tilmelding til tovholder Bjarne Dueholm på mail <a href="mailto:kasserer@nordbo-senior.dk">kasserer@nordbo-senior.dk</a>.          Tilmelding hurtigst muligt  <b><i>Tovholder Bjarne Dueholm</i></b></p>
<p>Hørt i mandeklubben "os der sparker dæk"          Thø thø thø</p>	<p>Manden sendte sit tøj på vaskeri. På skjorteflippen satte han en seddel, hvor der stod: "Brug mere sæbe her". Da han senere fik tøjet retur, sad der en seddel i hans underbukser, hvor der stod: "Brug mere papir her"..</p> <p>-----</p> <p>En kvinde ligger på hotellets tag og tager sol da en tjener kommer styrtende og beder hende tage tøj på.          -Hvorfor? For det første ligger jeg på maven, så hvis nogen kommer herop, så kan de intet se og for det andet har jeg håndklædet klar, sagde kvinden.          - Ja, og for det tredje ligger du på glastaget til spisesalen, svarede tjeneren.</p>
<p>Ugens aktiviteter i NORDBO SENIOR</p>	<p><b><i>Tirsdag, den 8. september kl. 10 – Krolf og Petanque</i></b>  <b><i>Tirsdag, den 8. september kl. 13.30 – Håndarbejde</i></b>  <b><i>Tirsdag, den 8. september kl. 17.30 – "Øl-Vandring"</i></b>  <b><i>Onsdag, den 9. september kl. 13 – "bevar DIG vel" med tilmelding</i></b>  <b><i>Onsdag, den 9. september kl. 18 – Cykeltur</i></b>  <b><i>Torsdag, den 10. september kl. 10 - Travetur</i></b></p>

<p>Danske Seniorer meddeler!</p>	<p><b><i>Kære foreninger i Kreds Trekanten</i></b></p> <p>I disse Corona-tider er det nok værd at understrege, at Danske Seniorers koncerter selvfølgelig afvikles med gode sikkerhedsforanstaltninger i koncertsalene.</p> <p>For <b>Nytårskoncerten i Musikhuset Esbjerg onsdag den 13. januar kl. 14-16.30</b> betyder det, at der på hver side af hver ordre, f.eks. ved det første og det sidste sæde som jeres gruppe har vil være <b>to ledige stole inden næste solgte sæde</b>.</p> <p>Med andre ord:  Har I reserveret 50 billetter og ender med at købe 23, vil der på hver side af, hvor jeres 23 billetter henholdsvis starter og stopper, være to ledige sæder, inden der sidder en anden person.</p> <p>Jeg håber, vi ses til en garanteret fornem koncert med <b>Promenadeorkesteret og fire fantastiske solister: Trine Gadeberg, Jesper Lundgaard, Vibeke Kristensen (sopran) og Bo Kristian Jensen (tenor)</b> - og med vores egen kulturkonsulent, <b>Bjørn Hyrup som dirigent</b>.</p> <p><b><i>Venlig hilsen, Annette  Danske Seniorer</i></b></p>
<p><b><i>Nyttig viden!</i></b></p>	<div data-bbox="453 1541 895 1839" data-label="Image"> </div> <p>Når æbleskrællemaskinen er i gang  Så er det ingen sag at gøre klar til vinterens æblekager</p>

<p><b>"os der sparker dæk"</b></p> <p>Stemningsbilleder</p>	 <p><b>Så har "dæksparkerne" igen haft et frokostmøde med god stemning og højt humør.</b></p>
<p>"ud i det <b>blå</b>" Program!</p> 	<p>2-dags turen til Sønderjylland den 22. og 23. september er udsolgt.</p> <p>Hvis du gerne ville have deltaget, så tilmeld dig på ventelisten. Hvis der kommer nok til en ekstra tur, vil jeg arrangere en sådan lidt senere.</p> <p>Tilmelding til Bjarne Dueholm, på mail <a href="mailto:kasserer@nordboenior.dk">kasserer@nordboenior.dk</a> hurtigst muligt.</p> <p><b><i>Tovholder Bjarne Dueholm</i></b></p>
<p>Vigtige telefonnumre!</p>	<p>Vigtige telefonnumre:</p> <p>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          Tovholder Benny Lauridsen 51 32 61 25          Tovholder Henry Brock Sørensen 40 75 42 08          Tovholder Gertrud Nielsen 28 88 06 42</p>



<p>Nyttig viden!</p>	<p><b><i>Livet slutter – før eller siden – og hvad så?</i></b></p> <p>Dette er et tema som kan være svært at tale om, men det er sikkert at det vil ske</p> <p>Det er ligesom 2-delt,</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. overvejelser og forberedelse "før man går bort", og</li> <li>2. overblik for efterladte efter dødsfaldet.</li> </ol> <p>Før dødsfaldet kan man tage stilling til mange situationer, f.eks. begravelsen, sangene, arven, og meget mere.</p> <p>Efter dødsfaldet står arvingerne og skal tage stilling til bobehandlingen, anmeldelse af dødsfaldet, økonomiske dispositioner den digitale arv, facebook og linende, og meget andet.</p> <p>På <b><i>borger.dk/naarlivetslutter</i></b> kan du finde en ny folder, "Når Livet slutter" som er en hjælp til at komme igennem de 2 faser</p> <p><b><i>Læst af Bjarne Dueholm</i></b></p>
<p>Tidligere ugebreve</p>	<p>Du kan finde alle tidligere ugebreve på vores hjemmeside nordboenior.dk eller <a href="#">KLIK HER</a></p> <p><b><i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></b></p>
<p><b><i>Obs!</i></b></p>	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside <b><i>nordboenior.dk</i></b></p> <p><b><i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></b></p>
<p><b><i>VIGTIG!</i></b> <b><i>VIGTIG!</i></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:bjarnedueholm@gmail.com">bjarnedueholm@gmail.com</a></p>



***Jeg er klar! Hvad med dig!***

***Mvh Nordbo Huset***