Ugebrev

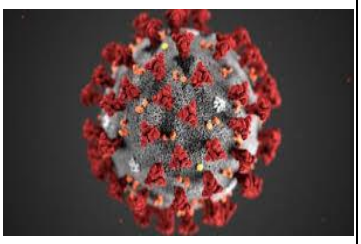
Uge 39 - 2020

Titel	Meddelelse
Formanden har ordet!	*Lige som vi troede det gik så godt, kom der nye restriktioner.* *Vi prøver at forholde os til det nye og agerer efter dette.* *Hvad kan jeg sige træls…træls… vi vil så gerne gøre som vi plejer, men vi vil jo heller ikke risikere at nogle bliver syge.*
Nekrolog!	**Finn Risager** Mandag den 14. september sov Finn ind efter kort tids sygdom. Finn har været formand i Nordbo Senior og har bestridt andre bestyrelsesposter. Han var meget aktiv og deltog sammen med Signe i mange aktiviteter og ture. Var der en opgave som skulle løses, var han altid parat til at træde til både praktisk og med morsomheder til vores fester. Han og Signe var ofte at se på cykel eller på gåben til og fra byen. Nordbo Senior har mistet et meget aktivt medlem og en god samtalepartner, samtidig tænker vi på Signe og familien. Æret være Finns minde. ***Marianne Nyrup***

Tovholderne har ordet!

”bevar DIG vel”

Nu er det tiden, hvor vi skal passe rigtig godt på. Hvis I føler jer lidt sløj, så bliv hjemme. Vi vil ikke have et udbrud af corona i ”Nordbo-huset”. Vi må vise, at vi forstår en besked.



I er rigtig gode til at komme ind og finde en stol og sætte jer. Bliv ved med det. Jeg ved godt det er rigtig ærgerligt, at man ikke kan få ”sladret” lidt med dem der sidder nede bag ved, men som det ser ud lige nu, skal vi altså passe rigtig godt på.

Vi håber på det bedste, så vi ikke skal lukke ned.

En tak til jer der lige hjælper med at få bordene sat på plads igen. Det er en stor hjælp.

Hilsen

Birthe og Margit

Tovholderne har ordet!

Efterårstur fra Trelde Næs torsdag den 8/10.

Alle friske nordbo seniorer indbydes til at deltage i turen.
Vi tager bussen, linje 6 fra Nordre Kobbelvej kl. 8:30 (husk mundbind)
På næsset får vi rundstykke og en lille skarp til at starte med, så vi kan klare turen tilbage til nordbo, vi er tilbage ca. kl. 14.
Udrustning: passende tøj, solide sko, mad og drikke.

Tilmelding senest 1/10, på tlf. 75928479

Hilsen tovholder Bent Iversen.

Tovholderne har ordet!

En glad aften i byen!

Burlesque - The Time Machine

Teater Malstrøm præsenterer: Burlesque - The Time Machine.
Et hæsblæsende Burlesque-show i international stil.

Nu med live sang, komik, et orgie af flotte og farverige kostumer, erotisk show og dans i høj klasse. Tag med professor Herbert George Wells ud på en fantasifuld og fandenivoldsk rejse i hans utrygge Time Machine. En rejse fra fortidens Adam og Eva og helt ind i fremtiden. Det bliver vildt, det bliver særdeles underholdende og det bliver i særklasse. Teater Malstrøm inviterer til en showaften i de intime rammer på Det Bruunske Pakhus. Forestillingen er uegnet for børn under 15 år. Praktisk info: - Forestillingen opføres som serveringsteater, hvor publikum sidder ved borde og kan bestille drikkevarer.

Nordbo Senior arrangerer ”en glad aften i byen” med transport, spisning og teater

Torsdag, den 15. oktober 2020 kl. 17.30

Pris kr. 450 pr. person for transport, aftensmad, teaterforestilling, ***men uden drikkevarer***

Bindende tilmelding til tovholder Bjarne Dueholm senest den 30. september 2020 på mail kasserer@nordbosenior.dk

"os der sparker dæk"	***Mandeklubben "os der sparker dæk" ændrer lidt på arrangementernes datoer.*** I oktober bliver der ålegilde torsdag, den 8. oktober 2020 kl. 12.30 I november bliver der frokostmøde med juleølsmagning torsdag, den 12. november kl. 12.30 I december bliver der julefrokost torsdag, den 17. december kl. 12.30 Alle arrangementer forventes afholdt i Nordbo Huset store sal. Så der bliver god plads af hensyn til corona smittefaren. ***Hvis du allerede nu ved at du deltager, er du velkommen til at tilmelde dig på mail kasserer@nordbosenior.dk***
Hørt i mandeklubben "os der sparker dæk" Thø thø thø	Hvilket dyr elsker at samle efter flasker? ***– Panteren*** Hvorfor skulle skyen i skole? ***– Fordi den skulle lære at regne*** Hvor meget vejer du? *– 82 kilo med briller*. – Hvad vejer du så uden? *– Det ved jeg ikke, – Det kan jeg ikke se*

Ugens aktiviteter i NORDBO SENIOR	***Mandag, den 21. september kl. 12 – bestyrelses-/tovholderfrokost.*** ***Tirsdag, den 22. september kl. 9 – afg. 1.-dag "ud i det blå"*** ***Tirsdag, den 22. september kl. 10 – krolf og petanque*** ***Tirsdag, den 22. september kl. 13.30 – håndarbejde*** ***Onsdag, den 23. september kl. 10 – 2.-dag "ud i det blå"*** ***Onsdag, den 23. september kl. 13 – "bevar DIG vel"*** ***Torsdag, den 24. september kl. 10 – travetur*** ***Husk! Ret til ændringer forbeholdes.***
Thø thø thø	En decideret Top-10 liste over de mest vanvittige eksempler på lægers journalføring er til megen morskab. Hvor eksemplerne helt præcis kommer fra - og om de er autentiske eller om de er blevet bedre efterhånden som de er blevet fortalt videre - vides ikke. Men sjove er de. 1. Moderen er hjemmegående, men har dog gået i børnehave 2. Patienten græder konstant. Hun synes også at være deprimeret 3. Udskrivelsestilstand: I live, men uden min tilladelse 4. Vi vil fortælle moderen, at hun kan kighostevaccineres, når hun er fire år 5. Patienten nægtede at lade sig obducere 6. Efter at patienten er ophørt med at ryge, er hans lugt vendt tilbage 7. Nu begyndende stær på højre øje, hvorfor der er god grund til at operere venstre side 8. Patienten udåndede på gulvet uden postyr 9. Hun er følelsesløs fra tæerne og nedefter

	10.Patienten har ingen fortilfælde af selvmord ***Læst af Bjarne Dueholm***
En af livets facer!	***3 gode råd til at blive mere optimistisk*** Optimister lever længere, viser forskning. Hvis du nogle gange mangler troen på, at tingene nok skal gå, så følger her 3 råd til at ændre din indstilling. **1) Øv dig i at tænke optimistisk** ”Det kan jeg ikke finde ud af”, og ”det er nok for svært for mig” er eksempler på negative tanker, der spænder ben for optimismen. Stop tankerne, når de dukker op, og erstat dem i stedet med positive tanker som f.eks. ”Det kan jeg godt” og ”Det skal nok lykkes”. Mind også dig selv om de gange, hvor du har oplevet, at det er gået godt. **2) Sæt overkommelige mål** Kniber det med optimismen, kan det være en god idé at sætte overkommelige mål. På den måde er det lettere at få nogle gode succesoplevelser, som du fremover kan bygge din optimisme på. **3) Få støtte fra andre** Uanset om du skal holde en tale til din datters konfirmation eller bygge en carport, så er det en hjælp at få støtte fra andre, som er optimistiske på dine vegne med hensyn til at lykkes med opgaven. Hvis du omvendt er sammen med nogle, som er pessimistiske omkring opgaven, kan det smitte af på dig. Søg derfor opbakning hos mennesker i din omgangskreds, der kan indgyde optimisme. ***Læst af Bjarne Dueholm***

”ud i det ***blå***”
Program!

I denne uge afvikles den sidste ”ud i det blå” tur i dette år.

Fremtiden vil afhænge af udviklingen i Corona virussens udbredelse i al almindelighed. Som det ser ud i disse dage, har der været megen tvivl om turene kunne gennemføres. Den sidste tur i år gennemføres men nogle er aflyst.

Så snart situationen bedres vil der blive inviteret til nye spædende ture i roligt tempo og godt selskab.

Tak til alle der har været med på turene i 2020. jeg ser frem til år 2021.

Tovholder Bjarne Dueholm

OBS! OBS! OBS!

Stemmer pengene?

Tjek din pensionsopgørelse’

Landets over en million folkepensionister og førtidspensionister får nu besked om de har fået udbetalt den

	korrekte pension i 2019.Det sker i en meddelelse fra Udbetaling Danmark, der sender breve ud fra 8. september og de næste fire uger. Opgørelsen kommer senere i år fordi Udbetaling Danmark i foråret udskiftede it-systemet bag udbetaling af folke- og førtidspension. Du får brevet i din e-Boks. For langt de fleste pensionister stemmer pengene. Enkelte kan dog have fået for meget udbetalt, mens andre kan glæde sig over, at Udbetaling Danmark skylder. **Tjek oplysningerne** Som noget nyt i år er beregningerne med i brevet, så man kan se, hvordan Udbetaling Danmark har opgjort pensionen. Det er altid en god ide at tjekke årsopgørelsen og se, om oplysninger passer. Du kan få hjælp på borger.dk, hvis du ikke kan genkende tallene. Du kan også ringe til Udbetaling Danmark, hvis du vil have alle detaljer. Telefonnummeret er: 70 12 80 61 Hvis ikke du er enig i årsopgørelsen, er det vigtigt, at du giver Udbetaling Danmark besked inden den frist, der står i brevet. ***For meget? For lidt?*** **Hvis du har fået den pension, du havde ret til** Du skal ikke gøre noget, når du får brevet. I brevet kan du se hvilke indkomstoplysninger, der er brugt i opgørelsen af din pension. Du kan også se de beregninger, der danner grundlag for opgørelsen. **Hvis du skal have mere pension udbetalt** Du skal ikke gøre noget, når du får brevet. I brevet fra Udbetaling Danmark, vil der stå, hvornår du får beløbet udbetalt, og hvor meget du får. Du kan også se hvilke indkomstoplysninger, der er blevet brugt i opgørelsen af din pension, og de beregninger, der danner grundlag for opgørelsen. **Hvis du skal betale pension tilbage**

Når du får brevet om opgørelse af din pension fra Udbetaling Danmark, skal du tjekke, om du er enig i de indkomstoplysninger, der er blevet brugt til beregningen af din pension.

Hvis du ikke er enig, er det vigtigt, at du giver Udbetaling Danmark besked inden den frist, der står i brevet.

Du skal kun betale tilbage, hvis beløbet er over 249 kroner

Udbetaling Danmark pålægger ikke renter på den pension, du skal betale tilbage.

Er du fritaget for at modtage breve til din e-boks, så får du din pensionsopgørelse sendt med posten.

Læst af Bjarne Dueholm

Havregrød!

Lækker og mættende morgenmad på 5 minutter:

Havregrød

Havregrød er klassisk og sund morgenmad, som er supernem at lave. Server med kanel, smørklat eller frisk frugt og nødder. God morgen.

Havregrød er et super mellemmåltid eller en let nærende frokost.

Serverer sin havregrød med kanelsukker og en voksen smørklat,

	men du kan lige så nemt få frisk frugt, nødder, honning eller lidt karamel på toppen. ***Læst, men ikke prøvet, af Bjarne Dueholm***
Åbent i NORDBO HUSET	Rynkeby make it a beautiful day ***Søndag den 1. november 2020 kl. 10.00-17.00*** ***Detaljer*** ***gør noget godt for dig selv, imens du gør noget godt for andre*** ***wellness for en hver smag og alt sammen for at støtte Team Rynkeby Trekantens indsamling til kritisk syge børn.*** ***jeg samler blandt andet ind til børnecancerfonden, fordi min super heltenabo, Bertram på 5 år går til kontrol på børne kræftafdelingen. Sådan en afdeling skulle slet ikke findes, for alle børn fortjener en rask barndom. Jeg håber og tror på at med penge til den rette forskning kan vi sammen nå langt og gøre en forskel.*** ***så uanset hvad wellness er for dig, er jeg sikker på det bliver en super hyggelig dag.*** ***programmet for dagen vil løbende byde på mere og mere og du er velkommen fra start til slut (dog med corona reminder)***

	💔vi overholder selvfølgelig alle corona restriktioner på dagen og derfor kan vi være nødsaget til at lukke dørene ved for mange besøgende eller hvis vejret er til det rykke lidt aktiviteter udendørs ~ dog ikke behandlingerne. ***💔PROGRAM 💔*** ***•DØRENE ER ÅBNE FOR ALLE KL 10.00 (med en lille corona reminder..)*** ***•TEAM RYNKEBY BOD med blandt andet vindcyklerne. Kom og få en snak om hvorfor team Rynkeby er vigtig og hvorfor man melder sig til at bla. cykle til Paris.*** ***•SANNE FRA KRØLHJERNERNE kommer med sine fine krea ting til salg. Hun vil sidde og arbejde i sin lille bod, så kom og få en snak og et smil.*** ***•PILEFLET OG PATCHWORK VÆRKSTEDER. Der kommer til at kunne deltage 5 personer ad gangen ved hvert værksted. Ønsker du en plads ved en af bordene kan denne bestilles ved at sende Lise Villefrance en privat besked.*** ***•KL 10.00 TIL KL. 12.00 SALG AF MUFFINS, KAFFE OG THE.*** ***•KL. 13.00 DET STORE KAGEBORD, der bestilles plads ved kagebordet ved at sende Lise Villefrance en privat besked.*** ***DER ER STADIG PLADSER AT FÅ*** ***KL. 15.00 TIL KL. 17.00 SALG AF MUFFINS, KAFFE OG THE.*** ***•FODPLEJE KL 10.00 TIL KL. 17.00, du bestiller tid ved at sende Lise Villefrance en privat besked.*** ***TIDER:*** ***Kl 10.00: booket*** ***kl 10.45:*** ***kl 11.30: booket*** ***kl 12.15: booket*** ***kl 13.00: booket***

	kl 13.45: ***kl 14.30:*** ***kl 15.15:*** ***kl 16.00:*** ***kl 16.45:*** ***•KINESIOLOGI MED EKS. VITAMIN TEST OG KORTLÆGNING KL 10.00 TIL KL. 17.00, du bestiller tid ved at sende Lise Villefrance en privat besked. STADIG LEDIGE TIDER*** ***•MASSAGE KL 10.00 TIL KL. 13.00, du bestiller tid ved at sende Lise en privat besked. STADIG FLERE PLADSER*** ***💔PRISER 💔*** ***•ALLE PRISER ER MINIMUM, ønsker du at give mere, skal du vide at alle pengene på denne prisliste går ubeskåret til indsamlingen.*** ***•indgang: gratis*** ***•muffins: 10kr*** ***•kaffe/the: 5kr*** ***•kagebord: 25kr*** ***•behandling: 200kr*** ***•kinesiologi: 25kr*** ***💔kærlig hilsen Lise 💔*** *Kontakt Lise på SMS nr. 81736850 eller giv hende et ring på nr. 81736850* *Læst af Bjarne Dueholm*
Staten om "covid-19" Pr. den 18.09.2020	***PRESSEMØDE*** Fredag, den 18. september 2020 var statsminister Mette Frederiksen, Sundheds- og ældreministeren, Danmarks sundhedsstab og rigspolitichefen på landsdækkende TV, for at give pressemøde, og bekendtgøre yderligere stramninger overfor befolkningen.

	På grund af stigningen i smittetallet indføres mange yderligere restriktioner, bl.a. over for ældre og ekstra udsatte personer. I skrivende stund arbejdes der med at klarlægge konsekvenserne for os i NORDBO SENIOR. Bestyrelsen og tovholdere afholder møde, for at blive enige om, hvad der er bedst for vores forenings medlemmer. Mange af de nye anbefalinger, kan gøre det så uhensigtsmæssigt at gennemføre nogle af vores aktiviteter, så det er bedre de aflyses. Hvad der skal gennemføres af ændringer i NORDBO SENIOR, vil hurtigst muligt blive meddelt. Har du spørgsmål kan du altid kontakte bestyrelsen eller tovholderne for nærmere informationer.
Nyttig viden!	***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 Tovholder Benny Lauridsen 51 32 61 25 Tovholder Henry Brock Sørensen 40 75 42 08 Tovholder Gertrud Nielsen 28 88 06 42
Tidligere ugebreve	Du kan finde alle tidligere ugebreve på vores hjemmeside nordbosenior.dk eller KLIK HER ***Skrevet af Bjarne Dueholm***
Obs!	Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside ***nordbosenior.dk*** ***Skrevet af Bjarne Dueholm***
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

Efterårsprogrammet nærmer sig

Jeg er klar! Hvad med dig?

Mvh Nordbo Huset