



# Ugebrev



VI HJÆLPER HINANDEN

Uge 40 - 2020

Titel	Meddelelse
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p style="text-align: center;"><b><u>AFLYSNING</u></b></p> <p>Bestyrelsen har besluttet, efter henstilling fra regeringen, borgmesteren og politidirektøren, at aflyse alle indendørs aktiviteter til og med 18. oktober 2020.</p> <p>Det betyder at følgende aktiviteter <b>IKKE</b> gennemføres:</p> <p><b>28.09. + 05.10. + 12.10. Slægtsforskning</b> <b>29.09. + 06.10. + 13.10. Håndarbejde</b> <b>06.10. + 13.10. Tirsdagsklubben</b> <b>30.09. + 07.10. + 14.10. PC for begynder og let øvede</b> <b>30.09. + 07.10. + 14.10. "bevar DIG vel" (stolegymnastik)</b> <b>08.10. "os der sparker dæk"</b> <b>30.09. Spis sammen</b></p> <p>Det er rigtig kedeligt, at vi ikke kan gennemføre disse aktiviteter, men det har været vigtigt for os, at vi er med til at knække smittekurven og sikre, at vi ikke bliver syge.</p> <p>Følgende aktiviteter gennemføres:</p> <p><b>29.09. Petanque og krolf, sidste spil inden vinterpause</b> <b>01.10. + 08.10. + 15.10. Gåture for "store" og "lille" hold.</b></p> <p><b><u>Da situationen udvikler sig hurtigt, kan der sagtens komme yderligere ændringer.</u></b> <b><u>Følg med i ugebrevene og hold dig opdateret med sidste nyt!</u></b></p>

Tovholderne har ordet!



## **Tirsdagsklubben, den 6. oktober kl. 14**

Vi starter tirsdagsklubben op i efteråret med et "hængeparti":  
**"Munkebjergs svævebane og rullende trappe"**

Vigand Rasmussen fortæller om de mange transportformer, der gennem tiden har været i brug, når gæster og bagage skulle op til Hotel Munkebjerg i Jorrbåde, tog, rullende trappe, ja selv et æsel har været så vidt trafikken.

Et af de mere spektakulære projekter var midlertid en plan, der dukkede op i midten af 1950'erne, nemlig en svævebane fra Ibæk Strand til et plateau vest for hotellet.

***Tovholder Benny Lauridsen***

Tovholderne har ordet!



**"bevar *DIG* vel"**

Som I sikkert har læst, er der, forhåbentlig, kortvarigt lukket ned.

Håber så at det bliver "normalt" igen, med at vi skiftes til at komme til gymnastik.

Håber meget vi ses d. 21.10.

Følg med i ugebrevene, hvor der vil komme nyheder når de foreligger.

Hilsen

***Tovholderne Birthe og Margit***

<p><i>Det er ganske vist!</i></p>	<h2 style="text-align: center;">NU SKIFTER JEG KOSTVÆNER!</h2> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>For fremtiden spiser jeg kun <b>PYNT!</b>          Jeg har nemlig hørt  <b>at man bliver hvad man spiser!</b></p> </div> </div>
<p>Tovholderne har ordet!</p> 	<h3 style="color: red; text-align: center;"><b>Efterårstur fra Trelde Næs torsdag den 8/10.</b></h3> <p>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.</p> <p style="text-align: center;"><b>Tilmelding senest 1/10, på tlf. 75928479</b></p> <h2 style="text-align: center;"><b>Hilsen tovholder Bent Iversen.</b></h2> 
<p>Tovholderne har ordet!</p> 	<h2 style="color: red; text-align: center;"><b>Aflysning "spis sammen"</b></h2> <p>Som nævnt under formandens ord, er det besluttet at aflyse alle indendørs aktiviteter i Nordbo Senior, til og med den 18. oktober. Dermed også <b>Spis Sammen</b> den 30. september. Det er en ærgerlig og svær beslutning, men det er en nødvendig og rigtig beslutning, ikke</p>

mindst set i af lyset af situationen i Fredericia Kommune i øjeblikket.

Vi må og skal passe på hinanden og os selv

Den 18. oktober har vi fået nye retningslinjer.

Herefter kommer der ny information om **Spis Sammen** den 28. oktober.

Håber virkelig, at vi til den tid må mødes til en hyggelig aften i trygge rammer.

Pas godt på jer selv og hinanden

*De bedste madhilsener fra Birthe.*



**U**nyttig viden!

**Hvor mange har fødselsdag i dag?**

September og forårsmånederne er populære - det er her, flest danskere har fødselsdag. Har du fødselsdag på en af de dage, hvor flest har fødselsdag? Danmarks Statistik har en oversigt over, hvornår danskerne fejrer fødselsdage

**Flest har fødselsdag i marts, april og september**

Amorinerne må være i luften i sommerferien og i juleferien - i hvert fald boomer det med danskere, der har fødselsdag 9 måneder efter

	<p>de store ferier. Slutningen af marts, begyndelsen af april og slutningen af september er de perioder på året, hvor flest danskere har fødselsdag.</p> <p>Årets mest populære fødselsdag er 21. marts. Her har 17674 fødselsdag. På toplisten følger en række datoer i marts og april og enkelte i maj. I efterårsmånederne er 25. september og 1. oktober de dage, flest har fødselsdag.</p> <p>HVIS DU VIL VIDE MERE.....!</p> <p>Gå ned på Danmarks Statistik, find fødselsdagsskemaet, peg på din fødselsdag og se hvor mange andre der også har fødselsdag samme dato som dig.</p> <p><b>Læst af Bjarne Dueholm</b></p>
<p><b>"os der sparker dæk"</b></p> 	<p><b>Nu er det tid til Ålegilde!</b></p> <p><b>Torsdag, den 8. oktober 2020</b>  <b>kl. 12.30</b>  <b>Pris kr. 250 all-inclusive</b></p>  <p><b>Bindende tilmelding til Bjarne Dueholm på mail <a href="mailto:kasserer@nordbosenior.dk">kasserer@nordbosenior.dk</a></b>  <b>Senest den 1. oktober 2020</b></p> <p><b>AFLYST</b></p>
<p>Tovholderne har ordet!</p> 	<p><b><u>SLÆGTSFORSKNING!</u></b></p> <p>Vi er nu 10 der har lyst til at kigge lidt på hvordan vi finder tilbage i vores aner. Men pas på !!</p> <p><i>Det kan meget vel blive "stærk vanedannende"</i></p> <p>Vi mødes mandag d. 28. september kl. 14.00 i "Nordbo", hvor vi vil vise hvordan en slægtstavle og en anetavle ser ud og give nogle tips til hvordan du kan komme i gang med din slægtsforskning</p> <p>For at komme i gang er det en stor fordel, hvis du medbringer oplysninger om dig selv, dine forældre og evt. bedsteforældre så som fødested, kirken du er døbt i, by og kirke dine forfædre er døbt, konfirmeret og gift i. jo flere oplysninger – jo nemmere er det at komme i gang.</p>

**OBS – OBS – OBS - SIDSTE NYT!**

## **Udsættelse p.g.a. Covid-19**

Bestyrelsen i Nordbo Senior har den 24.9.2020 holdt møde med tovholderne og er blevet enige om, at vi skal følge den vejledning der senest er givet angående Covid-19 om, at udskyde sociale sammenkomster til (i hvert tilfælde) efter d. 18. oktober.

Vi udskyder derfor vores møde om

## **SLÆGTSFORSKNING**

fra **mandag d. 28. september kl. 14.00, til mandag d. 19. oktober**

**samme tid (kl. 14.00) i "Nordbo"**, hvor vi som lovet, vil vise hvordan en efterslægtstavle og en anetavle ser ud og give nogle tips til hvordan du kan komme i gang med din slægtsforskning.

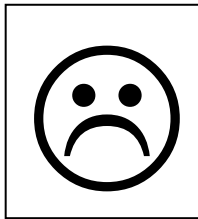
For at komme i gang er det en stor fordel, hvis du medbringer oplysninger om dig selv, **dine forældre** og evt. **bedsteforældre** så som **fødested**, (by og kirke) kirken du er døbt i, kirken dine forfædre er døbt, konfirmeret og gift i og jo flere oplysninger – jo nemmere er det at komme i gang. Men vi skal nok hjælpe dig med at finde oplysningerne, hvis du ikke kan selv skaffe dem.

Det vil også være en fordel for dig hvis du medbringer en bærbar computer (*men det er ingen krav*) du skal nok få nogle værktøjer (tips) du kan bruge derhjemme.

Vi ses i NORDBO, venlig hilsen

*Tovholder Benny Lauridsen*

Tovholderne har ordet!



Hvis der ikke sker en bedring i Covid-19 situationen må vi kun være 40 personer i "NORDBO" til vores tirsdagsklub inklusive foredragsholder og de der

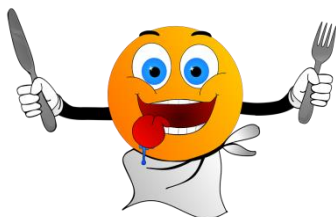
bager og laver og serverer kaffe.

**Vi er derfor nødsaget til at have tilmelding forud for hvert møde.**

Det bliver så efter princippet "Først til mølle, -----" og de der ikke bliver plads til, vil - som de første - automatisk blive overført til ugen efter.

Situationen kræver så tilmeldingerne er bindende – at man melder afbud hvis man får forfald, så den næste i rækken kan få pladsen.

-----\*-----



Da vi har fået tilskud til at afholde vores julefrokost, har vi flyttet den til et større lokale i:

## Messecenter C, Vestre Ringvej 101

*(se den specielle invitation på opslagstavlen i Nordbo og på hjemmesiden)*

Her tror jeg, der er plads til os alle.

-----\*-----



Hvis vi ikke hører andet, er der stadig plads til 58 deltagere (med mundbind) i vores

## julebus til Tønder d. 1. dec.

*(se tirsdagsklubbens program)*

så må vi se om vi til den tid må krydse grænsen til Tyskland.

	<p>Hold jer orienteret på vores hjemmeside eller hos</p> <p style="text-align: right;"><i>Benny Lauridsen</i>  <a href="mailto:benny.lauridsen@mail.dk">benny.lauridsen@mail.dk</a>  (eller evt. ☎ 51 32 61 25)</p>
<p>Ugens aktiviteter i NORDBO SENIOR</p>	<p><b><i>Mandag, den 28. september kl. 14 – slægtsforskning <u>UDSAT</u></i></b>  <b><i>Tirsdag, den 29. september kl. 10 – krolf og petanque</i></b>  <b><i>Tirsdag, den 29. september kl. 13.30 – håndarbejde <u>UDSAT</u></i></b>  <b><i>Onsdag, den 30. september kl. 9 – Datastuen <u>UDSAT</u></i></b>  <b><i>Onsdag, den 30. september kl. 13 – ”bevar DIG vel” <u>UDSAT</u></i></b>  <b><i>Onsdag, den 30. september kl. 17.30 – ”spis sammen” <u>AFLYST</u></i></b>  <b><i>Torsdag, den 1. oktober kl. 10 – traveture</i></b></p> <p><b><u><i>BEMÆRK!</i></u></b></p> <p><b><u><i>På grund af kommunens og regeringens anbefalinger aflyses alle indendørs aktiviteter i uge 40 + 41 + 42 - 2020</i></u></b></p>
<p>Medlemmerne har ordet!</p> <p>Krolf og Petanque!</p> <p>MM.</p>	<p>Så blev der holdt afslutning for krolf mm. (der er en gang tilbage). Tak til dem som sørgede for dejlig mad og ordentlige forhold med sprit og rengøring, afstand og hvad vi ellers skal gøre i disse tider. Det var en god slutning for i år. Vi har ikke været så mange, men det har fungeret rigtig godt og vi har virkelig haft nogle gode timer sammen.</p> <p>Det er dejligt at komme i Nordbo senior-klubben, og jeg håber, at selv om vi ikke bliver så mange til de forskellige arrangementer, at der bliver ved med at ske noget. Måske skal vi fremover tilmelde os hver gang, når vi vil deltage i noget og med adgangs begrænsning. Selv om vi ikke må være så mange, så overlever foreningen (og holder på medlemmerne) nok bedst ved, at man ikke aflyser alt for meget.</p> <p>Jeg synes at bestyrelse og tovholdere må have det meget</p>



besværlig i denne her tid. Tak fordi I gør dette arbejde til glæde for så mange.  
Så vil jeg lige sige til dem, som går til meget forskelligt flere steder i byen, prøv at nøjes med **kun et sted om dagen**.  
*Vi skal ikke bringe smitten rundt fra det ene sted til det andet.*

***Lige en lille hilsen fra Jens Erik Christensen.***

Medlemmerne har ordet!



“ud i det blå” den 22. + 23. september 2020

Tak for en dejlig tur.  
Med venlig hilsen Tove

Forskning!!  
Lagkagetest - !

*Når “ud i det blå” rejser rundt testes lagkagerne til kaffen af de medrejsende specialister. På den seneste tur blev der testet 2 super lækre lagkager.*

*1. lagkage*



FØR



EFTER

*2. lagkage*



FØR



EFTER

Nr. 1. 3 stjerner

Nr. 2. 4 stjerner



OBS! OBS! OBS!

### **Sådan undgår du at græde, når du skærer løg**

Først skal toppen og bunden af, så løsner du skrællen og skærer ned gennem løget. Lige som det går allerbedst med hakningen, begynder det at svie i øjnene, og du kan mærke tårene komme. Men ved du, hvorfor du græder, når du skærer løg? Og endnu vigtigere – hvordan du kan undgå det?



#### **Når du skærer, starter du en kemisk reaktion**

Løg indeholder bestemte enzymer. De frigives, når du skærer i løget, og reagerer med svovlholdige aminosyrer, der også findes i løget. Sammen danner de en gasart, som

irriterer hornhinden i øjnene. Ligesom hvis du sidder i et tilrøget lokale, begynder de at væske for at danne et forsvar mod irritationen. Når gassen fra løget rammer øjnene, begynder du at græde.

Den svidende fornemmelse er oftest værst i starten. Det er, fordi gassen

	<p>findes i sin maksimale koncentration cirka 30 sekunder efter, man har skåret i løget. Derefter aftager den, selvom man hakker videre.</p> <p><b><i>5 tips til at undgå tårer, når du skærer løg.</i></b></p> <p>Hvis du vil undgå løbende næse og blanke øjne, er der forskellige tricks, du kan benytte. Det handler langt hen ad vejen om at hæmme enzymerne eller forhindre gasarten i at nå øjnene.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Opbevar løget i køleskabet i minimum 30 minutter, før du skærer det.</li> <li>2. Kog løget ganske kort.</li> <li>3. Skær løget under rindende vand.</li> <li>4. Halvér en citron og gnid den på knivbladet, inden du hakker løget.</li> <li>5. Brug ski- eller dykkerbriller, når du hakker løget.</li> </ol> <p><b><i>God arbejdslyst</i></b></p>
<p>Vigtig viden!</p>	<p><b><i>Vigtige telefonnumre:</i></b></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 75 92 84 79  Tovholder Bjarne Dueholm 22 60 81 00  Tovholder Benny Lauridsen 51 32 61 25  Tovholder Gertrud Nielsen 28 88 06 42</p>

Staten om "hold afstand"

## **Statsministeren: Vi vil passe på de sårbare og ældre**



Coronavirus har spredt sig hurtigere end forventet. Nye restriktioner skal bringe smittetallet ned og undgå, at smitten spreder sig til plejehjemmene.

Der bliver nu indført strammere restriktioner for at hindre yderligere smitte med coronavirus. De nye tiltag gælder for hele landet.

Det sker efter at antallet af smittede er vokset voldsomt de seneste uger. Smittespredningen nu er kritisk i over halvdelen af landets kommuner.

"Vi vil passe på de ældre og sårbare. Vi har alle sammen en forpligtelse til, at vi ikke bringer smitten videre," lød det blandt andet fra statsminister Mette Frederiksen.

De nye tiltag betyder, at retningslinjerne for brug af mundbind og visir i ældresektoren skærpes og der kommer øget fokus på at beskytte sårbare ældre.

### **Mundbind hos lægen**

Samtidig bliver der nu påbud om at bære mundbind eller visir ved besøg hos lægen.

*Læst af Bjarne Dueholm*

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, energi aften og hverdags kostumer, erotisk show og dans i høj klasse. Tag med professor Herbert George Wells ud på en fantasifuld og funderet voldsom 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](mailto:kasserer@nordbosenior.dk)*

Nyttig viden!

## **OKTOBER MÅNED**

Årets 10. måned 31 dage

Tycho Brahes dage i måneden: 6..

Gammelt dansk navn for oktober måned var sædemåned eller slagtmåned. Oktober betyder egentlig ottende (Octo), månedens navn stammer fra Kong Numa Pompilius gamle Romerske ca. 500 år f.Kr. året startede dengang med marts måned og oktober var derfor årets ottende måned. Først efter kalenderreformen i 1582 (Danmark år 1700) hvor den Gregorianske kalender blev indført blev januar gjort til årets første måned.

Når måneden i gamle dage her til lands blev kaldt sædemåned, hænger det sammen med, at vintersæden dengang vil det sige rugen, absolut skulle sås i denne måned

Helt ind i dette århundrede var der fast flyttedag to gange om året 3. tirsdag i april måned og oktober måned. Lejekontrakter omfattede altid ind- eller udflytning en af disse to dage.

I Norden var "friugen" tidligere et almindelig kendt begreb. Karl og pige kunne da få fri fra 24. oktober til 1. november for at se sig om efter ny plads.

### **Normaltal for oktober**

- Middeltemperatur: 9,1 °C
- Nedbør: 76 mm
- Soltimer: 87

### **Vejrrekorder for oktober måned**

- [1905](#) – Den koldeste oktober med en middeltemperatur på 5,2 °C. Max- og minimumtemperaturen var hhv. 14,6 og - 8,9 °C
- [1922](#) – Den tørreste med kun 12 mm nedbør
- [1967](#) – Den vådeste med hele 177 mm nedbør
- [1976](#) – Den solfattigste med kun 26 soltimer

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">2005</a> – Den solrigeste med hele 162 soltimer</li> <li>• <a href="#">2006</a> – Den varmeste oktober med en middeltemperatur på 12,2 °C. Max- og minimumtemperaturen var hhv. 20,5 og -0,9 °C.</li> </ul> <p><b>Læst af Bjarne Dueholm</b></p>
Tidligere ugebrev	Du kan finde alle tidligere ugebrev på vores hjemmeside <a href="#">nordboenior.dk</a> eller <a href="#">KLIK HER</a> <b>Skrevet af Bjarne Dueholm</b>
<b>Obs!</b>	Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside <a href="#">nordboenior.dk</a> <b>Skrevet af Bjarne Dueholm</b>
<b>VIGTIG!</b> <b>VIGTIG!</b>	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>

**ØV ØV IKKE NU IGEN!**



**Jeg er lukket i  
uge 40+41+42  
Mvh Nordbo Huset**