



Ugebrev



VI HJÆLPER HINANDEN

Uge 43 - 2020

Titel	Meddelelse
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Efteråret er kommet med især blæst og regn, men også nogle fantastiske sol op/nedgange. Samtidig har naturen fået nogle vidunderlige farver. De er næsten flottere end forårets, der dog har en anden forventning end indgangen til vinteren. Det bliver tid til at være mere indendørs, men husk at få luftet godt ud, det mindsker muligheden for at virus kan florere.</p>
<p>Tovholder har ordet. "Spis Sammen"</p> 	<p>Uden mad og drikke duer helten ikke!</p> <p><i>Et gammelt ordsprog, som min mor yndede at sige, og som altid blev overholdt. Som barn er jeg opvokset på landet, hvor der ikke altid var de store penge. Mad fik vi alligevel altid, er aldrig gået sulten i seng. Hvad enten man spiser alene, 2, 3 eller flere sammen, mad skal der til.</i></p> <p><i>Den sidste onsdag i måneden har vi i Nordbo Senior Spist Sammen i flere år nu, i fællesskab med mange gode mennesker. Mad krydret med snak, sang, grin og meget mere.</i></p> <p><i>Forbud og anbefalinger har ikke gjort det muligt at mødes i september og oktober, men vi skal huske at</i></p>

disse forbud og anbefalinger er lavet for at passe på os selv og hinanden.

Vi skal derfor tage ja-hatten på og tænke tilbage på de gode aftener vi har haft og forhåbentlig får vi dem snart igen.



Gode madhilsener Birthe

Tovholderne har ordet!



Se alt om årets juletur og julefrokost *aller aller aller* sidst i nyhedsbrevet



Tovholderne har ordet!
Tirsdagsklubben



Vi håber "Tirsdagsklubben" kommer i gang d. 3. november, så ---

Husk tilmelding til Juleturen og julefrokosten.
(se programmerne for arrangementerne)

Vi prøver at gennemføre så mange af vores arrangementer som mulig, men vi følger myndighedernes retningslinjer, og tager de nødvendige forholdsregler i overensstemmelse med deres anbefalinger. og forbeholder os derfor ret til at ændre eller aflyse arrangementet, hvis der kommer nye restriktioner pga. Corona-situationen.

Tovholder Benny

Tovholderne har ordet!



BEVAR DIG VEL.

Altså, jeg blev helt slået ud af det, da der blev lukket ned igen. Øv Øv var min tanke, men så kom jeg i tanke om, at der er noget der hedder ja-hat. Den må vi prøve at tage frem. Nu har I jo alle redskaberne derhjemme, så man kan bare gå i gang.

Selv om vejret er blevet lidt køligt og blæsende så skal vi huske at komme ud. Man får sådan nogle dejlige røde kinder.

Nu håber jeg bare, vi kan mødes igen når det bliver november.

Hilsen Birthe og Margit



Tovholderne har ordet!



**Trelde Næs
turen den 8.
oktober
2020.**

Vi var 9 "seje" nordboere der trodsede vejrudsigten og tog afsted til Trelde næs.

Dagen begyndte fint, med høj sol, men inden vi var færdig med morgenkaffen, kom der skyer fra syd, og resten af turen var meget våd.

Regnen gjorde stien meget fedtet, så flere satte sig på halen. De glatte skrænter gjorde at vi måtte finde andre veje igennem brombær krattene. ved fælles hjælp lykkedes det at



	<p>komme næsten helskindet igennem turen. Trods strabadsere var vi enig om at det var en god tur.</p> <p><i>Hilsen tovholder Bent Iversen</i></p>
<p>Unyttig viden!</p>	<p>Hvis man har et godt forhold til sin nabo, forringes éns risiko for et hjerteanfald med 67%</p> <p>-</p> <p>Finland har ca. 5,4 mio. indbyggere – og mere end 2 mio. saunaer</p> <p>-</p> <p>Den finske julemand hedder "Joulopuikki" – hans kone hedder "Joulomuari"</p>
<p>"ud i det blå"</p> 	<p>Program i støbeskeen for år 2021</p> <p>Februar: På toppen af Fyn Marts: Den gamle grænse April: Fra øst til vest Maj: Made og Alper + Fynske slotshaver – 2-dags tur Juni: Hærvejen + retur Juli: Naturpark Mols Bjerge August: Fra Vesborg fyr til Issehoved September: Langs Kongeåen Oktober: Berømte runesten November: Mellem fjorde</p> <p>Ud og hjem samme dag som hovedregel, men i maj er det en 2-dags tur med overnatning på hotel.</p> <p>Dagsturene koster kr. 550 all inkl. + drikkevarer pr. person. Tillæg for overnatning Tillæg hvis færge indgår på turen.</p> <p>Aktuelle datoer offentliggøres senere.</p> <p>Som sædvanlig! RET TIL ÆNDRINGER FORBEHOLDES</p> <p><i>Tovholder Bjarne Dueholm</i></p>
<p>Ugens aktiviteter i NORDBO SENIOR</p>	<p><i>Mandag, den 19. oktober kl. 10 - bestyrelsesmøde</i> <i>Tirsdag, den 20. oktober kl. 10 – krolf og petanque</i> <i>Torsdag, den 22. oktober kl. 10 - traveture</i></p>

Tovholder har ordet!

NYTÅRS- KONCERT



DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:
**ÅRETS STORE
NYTÅRSKONCERT**

HERNING KONGRESSENER
Fredag 15. januar 2021 · kl. 14-16.30

Start året med at lade champagnen springe i selskab med **Vibeke Kristensen, Trine Gadeberg, Bo Kristian Jensen, Jesper Lundgaard og Promenadeorkesteret.**

Billetsalg starter 1. september.
Billetter købes via Herring Kongrescenter, www.mch.dk, tlf. 99 26 97 08 eller via www.danske-seniorer.dk.
For yderligere spørgsmål kontakt tlf. 35 37 24 22.

VI HJÆLPER HINANDEN

PRIS: KR. 220,- + gebyr

Nordbo Senior arrangerer en bustur til nytårskoncerten 2021 i Herning den 15. januar 2020 med afgang fra nordbohuset kl. 12

Pris kr. 475 pp

Du får:
Billet
Transport
Frokost-
sandwich

Bindende tilmelding til Bjarne Dueholm på mail til kasserer@nordboSenior.dk eller SMS til 22608100

Senest den 17. november 2020

HAVENYT!

Husk 5 ting i haven før frost og sne

Der er flere ting, du bør gøre i din have, inden vinteren kommer med sne og frost.

Hvis din have skal se godt ud til foråret, er der en række ting, du med fordel kan gøre, inden det bliver vinter, og haven dækkes af sne.

1. Klargør græsplænen til vinteren

Saml visne blade op fra din græsplæne. Hvis der ligger et lag af blade på græsplænen, kan diverse skimmelsvampe trives under dem, og de angriber de enkelte græsplanter, som en græsplæne består af.

Det er sværere at samle bladene op, når det fryser, så saml dem op inden sne og frost rykker ind i haven. Der er dog ingen grund til at være fanatisk. Ligger der enkelte blade tilbage, er de god føde til regnormene.

Hvis græsset er langt (hvis græsstråene bøjer), kan du måske nå at slå det endnu, ellers er der risiko for sneskimmel.

Jordtemperaturen skal dog være over 6 grader, så mål den med et jordtermometer, som du kan købe på en planteskole eller i et byggemarked. Klip ikke græsset kortere end 4 cm før vinteren.

2. Sæt krukkerne ind og op

Sæt krukker og potter fra terrasser og gårdhaver ind i drivhuset eller skuret. Stil dem endelig ikke på gulvet, hvor der er mest kulde. Placer dem oppe i højden, fx på en kasse, en reol eller et bord. Du kan eventuelt bruge nogle gamle mursten til at få potterne hævet fra jorden, hvis du ikke har hylde meter nok.

Fjern desuden jord fra potter og krukker, da fugtig jord (eller vand) kan give frostsprængninger. Dræningslaget i bunden kan du godt lade være i krukkerne.

3. Beskyt havens sarte planter

Dæk sarte planter i haven til med gran vinteren over. Dels beskytter granen mod den våde og tunge sne, dels skåner granen for den stærke sol, der ofte kommer i januar og februar. Gør det i slutningen af efteråret. Du har højst sandsynligt ikke tid i december.

4. Brug den sidste kompost

Kør din kompost ud mellem dine planter, og nedkultiver det ned i jorden, hvis jorden ikke er for hård at arbejde med.

5. Beskær i hele haven

Beskær træer, der trænger til at få tyndet ud i trækronen. Nu, hvor bladene er væk, kan du lettere overskue, hvilke grene der kan undværes. Og på denne tid af året er træets saftstigning endnu ikke begyndt.

Tynd også ud i vinplanter – både i drivhus og på friland. Vinens saftstigning begynder allerede i januar, hvorfor det er en god ide

	<p>ikke at vente for længe med beskæring, da planten ellers kan forbløde og sæsonens høst gå tabt.</p> <p>Klip også afblomstrede stauder ned, hvis de står og ser triste ud. Men overvej, om de er smuk dekoration i haven, når sneen falder.</p> <p><i>Læst af Bjarne Dueholm</i></p>
<p>Nyt fra sundhedsstyrelsen</p>	<p><i>Sådan begrænser du smittefare</i></p> <p>Følgende anbefales i forhold til at forebygge smitte via udluftning og ventilation.</p> <p>Generelt gælder det, at der er mindre smittespredning ved aktiviteter i lokaler, der er rummelige i forhold til antal besøgende, i lokaler med god udluftning eller ventilation samt ved udendørsaktiviteter.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvor det er muligt, bør aktiviteter finde sted udendørs frem for indendørs. • Begræns indendørs aktiviteter i forhold til varighed og antal deltagere. • Baggrundslydniveau bør sænkes for at undgå høj tale. • Ved indendørs aktiviteter med mange personer i samme rum kan der med fordel holdes pauser for eksempel hver time, hvor lokalet tømmes for personer og der skabes gennemtræk ved udluftning. • Ventilation med recirkuleret luft skal undgås, og der bør primært bruges luft udefra, ligesom udskiftning af luft bør ske hyppigt. • Energispare-indstillinger for eksempel timerfunktion eller styring via CO₂-følere bør undgås. Hvis muligt bør ventilationstiden i stedet udvides. <p><i>Kilde: Sundhedsstyrelsen</i></p>
<p>OBS! OBS! OBS! "det er ganske vist"</p>	<p><i>Hvis du drikker et glas rødvin i 365 dage, bliver du et år ældre!</i></p>
<p>Kirkelig kommunikation</p>	<p>Vi har et børnerum i kælderen – for de af jer, som har børn og ikke er klar over det.</p>

-
Fotografering er forbudt. Også med kamera.

-
Denne eftermiddag vil der være møde i kirkens sydlige og nordlige ende. Børn vil blive døbt i begge ender.

-
Læst af Bjarne Dueholm

"hold afstand"
BADGE

Sådan får du din badge til sårbare personer



Tag det nye badge på, hvis du ønsker, at andre skal vise mere hensyn og huske afstand. Se her, hvor du kan få det gratis

Nu kan du få en badge, som viser, at du er særlig sårbar i denne corona-tid.

Det er tanken, at du kan tage din badge på, når du for eksempel skal i supermarkedet eller på biblioteket, og gerne vil minde andre om ikke at komme for tæt på.

Du kan også bruge det blå badge, hvis du er i familie eller venner med sårbare personer.

Idéen om en badge kommer fra Danske Handicaporganisationer, og det blå badge er udviklet i et samarbejde mellem dem, Sundhedsstyrelsen og andre patientorganisationer.

"Vi ved, at der er et ønske fra både borgere og flere patientorganisationer om, at man skal kunne signalere, at andre skal tage hensyn. Alle, som gerne vil huske andre på at holde afstand til dem, kan bruge vores badges. Man kan for eksempel bære en badge, når man står i køen i supermarkedet eller venter på bussen. På den måde behøver man ikke at henvende sig direkte til andre og gøre dem opmærksomme på at holde afstand," siger enhedschef i Sundhedsstyrelsen, Niels Sandø.

Hvordan får man en badge?

Fra mandag 12. oktober kan alle danskere hente en badge på landets apoteker.

	<p>Badge er gratis, og kan afhentes på apoteket.</p> <p>Læst af Bjarne Dueholm</p>
<p>Nyt om influenza-vaccination!</p>	<p>Influenzavaccination skal gives til udvalgte målgrupper</p> <p>Om gratis influenzavaccination</p> <p>Der er ekstraordinær stor efterspørgsel på influenzavacciner i år. For at sikre, at de tilgængelige vacciner bruges bedst, henstiller Sundhedsstyrelsen til, at vaccinerne bruges til de grupper, som Sundhedsstyrelsen anbefaler vaccineret.</p> <p>Følgende grupper er omfattet af tilbuddet om gratis influenzavaccination:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle personer, der er fyldt 65 år • Personer med visse kroniske sygdomme • Gravide i 2. og 3. trimester • Svært overvægtige • Andre personer i særlig risiko • Førtidspensionister • Personale i sundheds- og plejesektoren, der har opgaver med pleje, omsorg og behandling af borgere, der er i særlig risiko for et alvorligt forløb med influenza <p><i>Fra sundhedsstyrelsens hjemmeside</i></p>
<p>Vigtig viden!</p>	<p>Vigtige telefonnumre: Alarmcentralen 112 Politiet 114 Lægevagten 70 11 07 07 Fredericia Krone Apotek, v/Føtex City, Prinsessegade 45-47, Fredericia, telefon 75923800 – mail axeltorv@apoteket.dk vagtapotek – søndag og helligdage kl. 10-13 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</p>

	<p>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>
Tidligere ugebreve	<p>Du kan finde alle tidligere ugebreve på vores hjemmeside nordbo senior.dk eller KLIK HER <i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></p>
Obs!	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside nordbo senior.dk <i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></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 bjarnedueholm@gmail.com</p>

Klar om 2 uger, forhåbentlig!



Mvh Nordbo Huset



Et godt sted at være

NORDBO SENIOR
Sannesvej 112 7000 Fredericia
www.nordbo-senior.dk
medlem af landsorganisationen **DANSKE SENIORER**



TIRSDAGSKLUBBEN v/ Benny Lauridsen E-mail: benny.lauridsen@mail.dk ☎ 51 32 61 25

Tirsdag d.1.12.2020 kl. 10.00 arrangerer Nordbo-Senior bustur til Tønder



”Det er i Tønder julen begynder”

Sådan annoncerer Tønder i fjernsynet

Derfor tager vi på bustur derved for at komme i julestemning

Vi sørger for bussen. Mad og drikke er for egen regning.

Pris for bus: 125,- kr.

I bussen - på vej til Tønder - vil der blive orienteret om hvor man kan få sig en bid mad.

Vi starter fra ”Nordbo” kl. 10.00, samler op på

banegården kl. 10.15 og kører til Tønder hvor vi er

ca. kl. 12.00. her finder vi hver især et lille listigt sted hvor vi kan få lidt ”julemad” inden vi besøger byens juleudstillinger.

Ca. kl. 15 køre vi en tur over grænsen til Sæd og køber lidt ”julegodter” inde vi kører tilbage til Fredericia.

Husk at medbringe pas eller anden legitimation.

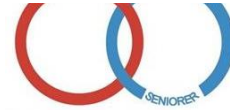
Hvis du ikke har skrevet dig på tilmeldingslisten i Nordbohuset kan du tilmelde dig til Benny benny.lauridsen@mail.dk (evt. ☎ 51 32 61 25)

snarest og senest tirsdag d. 17. november,

OBS: Vi følger myndighedernes retningslinjer og tager de nødvendige forholdsregler i overensstemmelse med deres anbefalinger. Vi forbeholder os derfor ret til at ændre eller aflyse turen, hvis der kommer nye restriktioner p.g.a.- Coronas-situationen



Et godt sted at mødes



Vi hjælper hinanden

ÆNDRING

Som følge af Covid-19 må der højst være 40 gæster i salen i Nordbo
derfor flytter vi årets

julefrokost

Tirsdag d. 8. december 2020 kl. 13.00

til Messecenter C, Vestre Ringvej 101

Menu:

Marinerede sild med hjemmelavet karrysalat
½ æg med rejer
Gravet laks med sennepsdressing
Sylte med rødbede og sennep
Små frikadeller med julekål
Ribbenssteg med rødkål
Ris á la mande samt kaffe/the



Ved frokosten vil der være underholdning med
"2 x Lundemann Juleshow",
hvor de 2 juleglade Lundemænd har pakket kanen med et festligt
juleprogram, der både inkluderer julesange og almindeligt repertoire.

Som kompensation for generne ved Covid-19, har vi gennem
"Danske Seniorers Corona-sommerpakke" fået et statstilskud,
så arrangementet er gratis **for alle medlemmer** af Nordbo Senior
drikkevarer for egen regning

Tilmelding skal ske til Benny benny.lauridsen@mail.dk (evt. ☎ 51 32 61 25)
snarest og senest tirsdag d. 24. november,
med angivelse af navn og fødselsdag (af hensyn til statstilskuddet)

På grund af Covid-19 kan vi være nødsaget til at lave begrænset adgang,
så her gælder: "**Først til mølle -**" (Du får besked på om du får plads)

Julemanden vil uddele de gaver I medbringer,
så tag derfor en pakke med til ca. 25 – 30 kr., så alle kan få en julegave.

God jul

Tirsdagsklubben starter op igen - efter nytår - d. 5. januar 2021