



Ugebrev



Uge 45 - 2020

Titel	Meddelelse
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Det er ikke mange dage siden vi skrev til jer om at vi desværre ikke kan gennemføre vores aktiviteter.</p> <p>Det er trist at skulle give en sådan meddelelse, men vi prøver at holde humøret højt og tænke frem i tiden, det kan være der kommer gode ideer frem nu alle har god tid til at tænke.</p> <p>Heldigvis vil Birthe gerne lave mad til os på onsdag, så det må vi glæde os til.</p>
<p>Tovholder har ordet!</p>  	<p><i>”bevar DIG vel”</i></p> <p><i>”Bevar DIG vel”, kommer rigtig til sin ret nu. Efter de sidste retningslinjer bliver vi nødt til at passe rigtig godt på os selv. Det er godt nok noget øv det hele, men vi må se om vi ikke kan finde ja-hatten frem. Det er svært, især når dagen er fyldt med regn og tunge skyer. Men der er også dage hvor solen har magt, og da må vi se om vi ikke kan komme ud. Der er steder hvor man næsten kan gå helt alene, men tager man strandstien, er der mulighed for at hilse på mennesker man aldrig har set før. Så får man lige hørt om ens stemme er rustet helt fast, eller der er lidt liv i den. Har man regntøj kan man godt komme ud</i></p>  

på en regnfuld dag, man skal bare love sig selv noget godt når man kommer hjem.

Vi håber at vi klarer skærene med og uden

Mange hilsner Birthe og Margit

Tovholderne
har ordet!

Spis Sammen hver for sig den 4. november.



Der er i næste uge
landsdækkende: **Danmark
Spiser Sammen.**

Grundet de nye Corona regler kommer det til at foregå hjemme

Hver For Sig.

Det kan vi, Nordbo Senior folk, jo også finde ud af, så derfor
inviteres der til Spis Sammen -**Hver For Sig** den 4. november.

Menuen er som allerede annonceret:

Forloren hare, vildtsovs, ærter
med bacon og perleløg,
kartofler

Gammeldags æblekage.

Pris 50 kr. inkl. levering pr.
kuvert

Maden leveres mellem
klokken 17.45 og 18.15

Betaling helst på mobile pay
til 6168 8017, alternativt i min
postkasse på Bissensvej 3.



Tilmelding på mail birhansen@live.dk eller tlf. 6168 8017.
Husk at angive adresse.
Max 40 personer.
Tilmelding senest den 2. november.

Håber I har lyst til at være med, dække et pænt bord til jer selv og tage et glas et eller andet og nyde måltidet.

Glade hilsener til jer alle Birthe

Tag et billede af hyggen, og send det til ugebrevet på nr. 22608100 eller mail til kasserer@nordboenior.dk, så er det med i ugebrevet senere.

På opfordring Bjarne Dueholm

Tovholderne har ordet!



Spis Sammen- Hver For Sig den 4. november.



Det var med kort varsel og kort svartid der blev inviteret til Spis Sammen – Hver For Sig.

Den var ikke gået til enhver anden fest. Men hold nu op :) :) Nordbo Senior folk er lavet af et bestemt stof, der gør fællesskab til noget særligt.

Dags dato, den 29. oktober, dagen efter der blev sendt indbydelser ud, er der 32

personer der har sagt ja tak til invitationen

Nogle har fået den super gode ide at slå sig sammen og lave en fællesspisning i mindre grupper.

Det gør mig så glad, det er noget af det der skal til i disse dage. Dette er første spæde skridt i forhold til at mødes på kryds og tværs. Nogle har fået en god ide, og den giver jeg nu videre. Snak sammen på kryds og tværs, også selvom det kan være svært at tage det første skridt.

Vil derfor love, at gentage indbydelsen på et senere tidspunkt, hvis påbud og anbefalinger stadig gør det umuligt at mødes i større forsamlinger.

Vi skal passe på hinanden og os selv inden for de rammer vi nu engang har at bevæge os i.

Med håbet en god aften til alle den 4. november

***De bedste hilsener
fra Birthe***



Det er ganske vist!

November måned

er opkaldt efter *novem*, latin for "9" (idet marts i sin tid var årets første måned). Ældre dansk navn er **slagtemåned**.

Normaltal for november

- Middeltemperatur: 4,7 °C
- Nedbør: 79 mm
- Soltimer: 54

Vejrrekorder for november måned

- [1902](#) – Den tørreste med kun 13 mm nedbør
- [1919](#) – Den koldeste november med en middeltemperatur på 0,7 °C. Max- og minimumtemperaturen var hhv. 10,1 og -16,1 °C
- [1969](#) – Den vådeste med hele 155 mm nedbør
- [1989](#) – Den solrigeste med hele 88 soltimer
- [1993](#) – Den solfattigste med kun 19 soltimer

- 2006 – Den varmeste november med en middeltemperatur på 8,1 °C. Max- og minimumtemperaturen var hhv. 16,6 og -6,7 °C

Læst af Bjarne Dueholm

**Information fra
Fredericia
kommune**

HER SKAL DU BRUGE MUNDBIND

Fra den 29. oktober 2020 til den 2. januar 2021 gælder kravet om mundbind eller visir på en række offentligt tilgængelige steder – også kommunale. Det kan være svært at læse sig frem til, hvilke præcise steder du skal bære mundbind. Derfor har vi på vores hjemmeside, listet de steder op i Fredericia Kommune, hvor du skal bære mundbind 😊

Besøg vores hjemmeside her: <https://www.fredericia.dk/.../vigtig-information-om-covid-19>

**Teatertur til
Herning.
Nytårskoncert**



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 Herning Kongrescenter, www.mch.dk, tlf. 99 26 97 08 eller via www.danske-seniorer.dk.
For yderligere spørgsmål kontakt tlf. 35 37 24 22.



KR. 220,-
+ gebyr

DANSKE SENIORER
VI HJÆLPER HINANDEN

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

	<p>Bindende tilmelding til Bjarne Dueholm på mail til kasserer@nordbo senior.dk eller SMS til 22608100</p> <p>Senest den 17. november 2020</p>
<p>Hørt i mandeklubben "os der sparker dæk" Thø thø thø</p>	<p>Den ene til den anden: Dyrker du nogen form for vintermotion?</p> <p>Den anden til den ene: Ork ja!</p> <p>Den ene til den anden: Hvad for eksempel?</p> <p>Den anden til den ene: Tja, jeg hoster en del</p> 
<p>Medlemmerne har ordet</p>	<p>Denne rubrik mangler indlæg!</p> <p>Kære medlemmer. Ugebrevet har også plads til indlæg fra medlemmerne. Vi søger historier, beretninger, ris og ros, ja i det hele taget lidt lyd fra medlemmerne i disse corona tider. Skriv et indlæg, eller ring til tovholder og giv din mening til kende. Vi vil så gerne have input fra medlemmerne i vores ugebrev. Det gør ugebrevet til spændende læsning for alle. Håber at høre fra dig.</p> <p>Tovholder Bjarne Dueholm</p>
<p>Ugens aktiviteter i NORDBO SENIOR</p>	 <p>Nordbo Corona Udarbejdet af Henry Brock Sørensen</p> <p>Onsdag, den 4. november kl. 18. – "spis sammen" hver for sig. Torsdag, den 5. november kl. 10 – traveture.</p> <p>Resten af ugen er NORDBO SENIOR corona – ramt</p>

Danske Seniorer meddeler!



En af livets facer!

**Ud at gå! –
for når man går, så går det nok...**

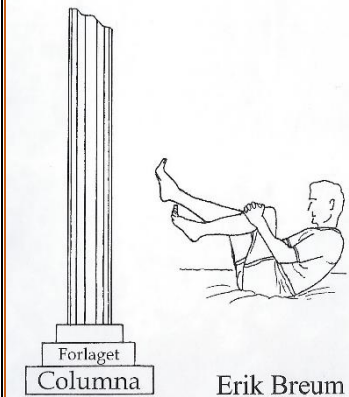


Medlemmerne har ordet!



Din ryg længe leve!

Morgengymnastik i sengen mod dårlig ryg



Morgengymnastik i sengen mod dårlig ryg –
gør din seng til dit eget fitnesscenter!

Denne bog kan jeg anbefale til alle som har udfordringer med dårlig ryg. Den giver let forståelige anvisning på øvelser som kan udføres i sengen, og som er gavnlige for en udfordret ryg.

Jeg har gennem et stykke tid udført øvelserne hver morgen og det har gjort godt for mig og min ryg.

Ud over rygøvelser indeholder bogen også øvelser for maven, knæ og hænder. Alle øvelser er beskrevet i et let forståeligt sprog, og giver vejledning for udførelse af øvelserne.

Modtaget fra Gertrud

Børnetanker!

Mor-testen!

Jeg var ude at gå med min 5-årige søn.
Han samlede noget op fra jorden og ville putte det i munden. Jeg tog det fra ham og bad ham lade være med sådan noget.

- "Hvorfor?", spurgte min søn.... -
"Fordi det har været på jorden. Du ved ikke, hvor det har været. Det er beskidt og sikkert fyldt med bakterier", svarede jeg.
Min søn kiggede fuld af beundring på mig og spurgte
- "Mor, hvor ved du alt det fra?!?".
- "Uh", jeg tænkte hurtigt.. "Alle mødre ved den slags ting. Det er med i mor-testen. Man er nødt til at vide det, ellers får man ikke lov til at blive mor".
Vi gik videre i stilhed i 2-3 minutter, mens han "tyggede" på disse nye oplysninger.
- "Åh, nu ved jeg det", udbrød han. "Hvis man ikke klarer mor-testen, er man nødt til at blive far i stedet for!".
- "Lige præcis", svarede jeg med et stort smil 😊

Læst af Bjarne Dueholm

Morgen-gymnastik



OBS! OBS! OBS!

Ikke alt er aflyst!

-  Foråret er ikke aflyst
-  Venskabet er ikke aflyst
-  Læsningen er ikke aflyst
-  Sangen er ikke aflyst
-  Havets brusen er ikke aflyst
-  Hengivenheden er ikke aflyst
-  Kreativiteten er ikke aflyst
-  Fantasien er ikke aflyst
-  Venligheden er ikke aflyst
-  Brevskrivningen er ikke aflyst
-  Latteren er ikke aflyst
-  Påsken er ikke aflyst
-  Troen er ikke aflyst
-  Håbet er ikke aflyst
-  Kærligheden er ikke aflyst

Gode råd

En madkulørflaske kan være en fæl ting at opbevare, men sæt den i et lille yoghurtbæger, så undgår du sorte pletter på bordet.

Læst af Bjarne Dueholm

Hjemme

Coronatest



Oplever du også ventetid på coronatest?

Jeg er begyndt at lave *hjemme corona test*.

HVORDAN????

Jeg åbner en flaske god rødvin

Skænker op i et velegnet rødvinsglas

Jeg ruller rødvinen rundt i glasset 3 – 4 gange

Derefter løfter jeg glasset op til næsen og snuser til rødvinen

Uhmmm ikke så tosset en dejlig duft

	<p>Derefter tager jeg en tilpas mundfuld rødvin, og smager Uhmmm dejlig rødvin! For en sikkerhedsskyld gentages den testen. Nu har jeg erfaret at jeg både har lugtesans og smagssans helt på toppen ALTSÅ en negativ coronatest. For en sikkerheds skyld tog jeg testen 10 - 15 gange og heldigvis med samme gode resultat. Jeg kunne både smag og dufte, smagssansen og lugtesansen var helt intakt ok. Næste morgen! Da jeg vågnede, synes jeg, at jeg var lidt sløj. Lidt hovedpine, ja mange mænd kender det, og jeg var nervøs for at jeg var blevet ramt af coronavirus i nattens løb. Så jeg fortsatte hjemmetesten og gud ske lov, ingen tegn på positiv corona. Så gik turen i supermarkedet efter mere rødvin, selvfølgelig til corona hjemmetest brug. TESTPERSON Bjarne Dueholm</p>
<p>Det er ganske vist!</p>	<p>LYKKEN ER – at holde sammen i svære tider!</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 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>
<p>Tidligere ugebreve</p>	<p>Du kan finde alle tidligere ugebreve på vores hjemmeside nordbosenior.dk eller KLIK HER Skrevet af Bjarne Dueholm</p>

Obs!	Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside <i>nordboenior.dk</i> <i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i>
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

Fuldtids corona-trist!



Mvh Nordbo Huset