



Ugebrev



Uge 47 - 2020

<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Endelig en dag hvor det er klart vejr og solskin, det gør humøret lidt bedre.</p> <p>Juleudsmykningerne i byen og forretningerne er allerede i gang. Det lyser op.</p> <p>Jeg synes tiden flyver af sted, også selvom vi ikke har aktiviteter i Huset.</p> <p>Tiden er gået med mange flere ture, ud og se det ganske land og besøg hos endnu ældre familiemedlemmer, det giver mig god samvittighed, fordi jeg har gjort en forskel.</p>
<p>Tovholder har ordet!</p>  	<p style="text-align: center;">BEVAR DIG VEL</p> <p><i>Vi håber ikke at I er gået helt i stå med gymnastikøvelserne. Vi håber på, at der bliver lukket lidt op, så vi kan komme i form, inden jul. Det vil jo være rart, om man med fred i sindet kan tage et ekstra stykke med sylte og en snaps til. Jeg er heller ikke så god til at bruge håndvægtene, som jeg burde, men min daglige travetur det bliver der tid og lyst til. Så får man lidt energi igen, selv om vejret er gråt og trist.</i></p> <p style="text-align: center;">Hilsen</p> <p>Birthe </p> <p>Margit </p>

"SPILLEBULEN"



Tab og vind med samme sind.

Voksenspil i "SPILLEBULEN"

Der er mange gode grunde til at spille brætspil, selvom du ikke længere er barn.

Den mest indlysende grund er, at du morer dig sammen med andre NORDBO SENIORER.

For et spil er en af de bedste metoder til at lære hinanden bedre at kende og er en god samtale starter. Brug derfor brætspil til at skabe nye og sjove relationer.

6 grunde til, at brætspil er godt for din sundhed

Vidste du at brætspil, udover at de er underholdende og sjove, også er med til at forbedre ens generelle helbred, og der er en masse at hente ved at sætte sig om bordet og spille et brætspil.

Din hjerne: Hjernen er en forunderlig størrelse, og kan så meget mere end man går og tror. Hjernen elsker brætspil, og med et voksenspil kan man sørge for at holde hjernen aktiv og sund. Nogle spil udfordrer den måde, hukommelsen arbejder på, og er med til at vedligeholde ens mentale evner. Og måske også så heldig, at det forbedrer din hukommelse, alt efter hvilket spil i spiller. Ved at spille voksenspil træner man nemlig de steder i hjernen, der tager sig af den komplekse tænkning og problemløsning. Derfor er der ikke kun sociale grunde til at spille et voksenbrætspil.

Latter: Latter giver god energi. Sjove og underholdende brætspil giver god energi og skaber glæde for dig og andre omkring dig. Når I griner, frigøres der endorfiner. Endorfinerne virker smertestillende og kan give en følelse af succes, lyst, energi og glæde. Med andre ord, et voksenbrætspil er med til at gøre mennesker lykkeligere.

Blodtryk: Jeres blodtryk kan falde, i takt med at I spiller et voksenspil. Derfor er brætspil godt for dit generelle blodtryk. Når endorfinerne frigives i kroppen, øges blodcirkulationen, og dine muskler vil dermed slappe af og ikke være lige så spændte. Det er med til at blodtrykket falder, i takt med at I spiller et voksenbrætspil.

Stress: Når I sætter jer om bordet og spiller et spil, mindskes stressniveauet.

Immunforsvaret styrkes: Positive tanker og følelser, som f.eks. latter og glæde, frigiver stoffer, der nedsætter stress. Det er alt sammen

med til at styrke dit immunforsvar. Derfor er der ingen god grund til ikke at sætte sig ned og spille et godt voksenbrætspil.

Du bruger mindre tid på at lede efter dine bilnøgler: Det kan lyde mærkeligt, at du hurtigere finder frem til dine henlagte genstande såsom nøgler, telefon eller briller. Men det er sandt! Forskere fra University of Toronto i Canada, undersøgte to grupper af forsøgspersoners evne til at lede efter og finde et objekt. Den gruppe der regelmæssigt spillede, var meget hurtigere til at finde tingene, end gruppen der ikke spillede. Så bare kom i gang med at spille et voksenbrætspil, og glem alt om henlagte nøgler, briller og andre genstande, du plejer at smide væk.

Fun facts om voksenspil

Danskerne er det folkeslag i verden, der elsker paratviden allerhøjest. I hvert fald, hvis man kigger på salget af spillet Trivial Pursuit. I Danmark er der nemlig solgt flest spil i forhold til antallet af indbyggere.

”Spillebulen” er en gammel/ny aktivitet i Nordbo Senior.

Når corona truslen daler, og vi igen kan mødes, vil vi en gang i ugen spille spil. Både for ”sjov” men også for ”alvor”.

Kender du, eller har du, nogle spil vi må låne og bruge i ”spillebulen”, og kender du reglerne, vil vi gerne have en aftale med dig. Vi vil naturligvis være behjælpelig med at arrangere spillet, men vi kender jo ikke alle spil.

Vi forventer at kunne spille flere forskellige slags spil, som f.eks. kort, brætspil, terninger og andet.

På nuværende tidspunkt er der ikke overblik om hvornår vi kan komme i gang, men vi kan planlægge starten. Så derfor vil vi meget gerne høre fra dig om de spil du har og holder af.

Tovholder Margit og Bjarne

Unyttig viden

Strudsen er den fugl af alle, som i forhold til sin kropstørrelse lægger de mindste æg.

Mennesket sover i dag i gennemsnit en time mindre end for bare 20 år siden.

Tovholder har ordet!



HÅNDARBEJDE AF ALLE ARTER.

Jeg håber sådan, at efter den 22-11, må vi mødes mere end 10. Hvis vi skulle være så heldig, mødes vi i nordbo-huset mellem 9 og 9/30 til et par hyggelige timer. Husk, at der er plads til alt, og vi hjælper hinanden og giver råd og vejledning. Der er næsten altid en der ved et eller andet som kan bruges. Håber vi ses. Der er plads til flere, så bare giv et kald.



Tovholder Margit

"ud i det blå"

Plan for 2021



Dato år 2021	Tema
11. februar	På toppen af Fyn
10. marts	Den gamle grænse
15. april	Fra Øst til Vest
4. maj	Made og Alper – 1. dag af 2-dags tur med overnatning
5. maj	Fynske slotshaver 2. dag og 2-dags tur
17. juni	Hærvejen og retur
20. juli	Naturpark Mols Bjerger
18. august	Fra Vesborg fyr til Issehoved
7. september	Langs Kongeåen
13. oktober	Berømte runesten
11. november	Langs Lillebælt

Alle turene starter og slutter ved Nordbohuset.

Nærmere turbeskrivelse vil komme, når tiden nærmer sig.

Tilmelding til Bjarne Dueholm på mail kasserer@nordbosenior.dk snarest.

Dette er den foreløbige plan, og **ret til ændringer forbeholdes.**

De fleste ture koster kr. 550 pr. person, inkl. let forplejning og entreer, men der kan være enkelte tillæg.

Tovholder Bjarne Dueholm

"os der sparker dæk"
Thø thø thø

Gratulerer!

Jeg hører, at du snart skal giftes, gamle dreng. Og hvem er så den lykkelige kvinde?

- Hendes mor!



Hvilken slags fugle kunne sagtens optræde i operaen?
Aner det ikke! Solsorte?
Nej, kan *ARIE* fugle!

I disse Coronatider!
Jeg synes ikke jeg kan være forsigtig nok!
Nu har jeg byttet min printer ud med en **SPRIT**duplikator!

Hørt i strikkeklubben!
Hvad ville du give en mand der har alt?
- Mit telefonnummer!

Ugens
aktiviteter i
Nordbo Senior

Torsdag, den 19. november kl. 10
- travetur



Unyttig viden



SKOVSKIDERKROEN

Medlemmerne
har ordet!

Thi thi thi thi

På grund af tidsmangel vil jeg gerne forære mine kære nullermænd væk.
Kan afhentes GRATIS, men du må selv fange dem.

De er stille, rolige og forårsager ikke så mange problemer, da de mest ligger i hjørnet og nyder gulvvarmen.

De er grå, men i forskellige nyancer.
De er kønsmodne, seksuelt aktive og har en tendens til at formere sig i en rasende fart...

**Og! -
det er
helt
gratis**

Tak for tilbuddet Henning

Medlemmerne har ordet!



Tak for dejlig mad - spist sammen på Bissensvej 33 den 04.11.2020!

Modtaget fra Sonny Mærkedahl

Julegaveønske!



Mangler du et julegaveønske?



Hvad så med et årsmedlemskab 2021 til Nordbo Senior!

Sæt det på din ønskeseddel, og gør opmærksom på at det kan købes ved henvendelse til kassereren, Bjarne Dueholm, på mail kasserer@nordbosenior.dk eller SMS 22608100, så finder vi ud af det.



Tidsfordriv!

Mangler du lidt sjovt tidsfordriv i denne Corona tid kan du få fornøjelse af et spil WORDFEUD.

Send en udfordring til **bdue** så kan vi spille.

	<p>Hvis du har brug for hjælp til at komme i gang så send en mail til bjarnedueholm@gmail.com, så vil jeg prøve at hjælpe dig med at komme i gang.</p>
Værd af vide!	<h2>Alle tillæg og tilskud du kan søge som pensionist</h2> <p>Kender du alle de tillæg, du kan søge som pensionist?</p> <h3>Boligyldelse</h3> <p>Som folkepensionist kan du søge boligydelse som lejer, ejer og til andelsbolig.</p> <h3>Helbredstillæg</h3> <p>Folkepensionister kan søge helbredstillæg til udgifter i forbindelse med medicin og behandlinger. Du kan også søge udvidet helbredstillæg til tandproteser, udvidet tandbehandling, briller og fodbehandling med henvisning fra lægen.</p> <h3>Legater og fonde</h3> <p>Legatbogen har lavet en særlige oversigt over fonde og legater, som du kan søge som senior. Der er hele 156 muligheder på listen.</p> <h3>Nedsat licens</h3> <p>Søg om nedsat medielicens, så du kun skal betale 478 kroner i licens i stedet for den fulde beløb på 718 kroner i 2020.</p> <h3>Tilskud til hjælpemidler</h3> <p>Kommunen kan bevilge tilskud til hjælpemidler. Det kan for eksempel være en rollator, en kørestol, et gangstativ eller et forhøjet toiletsæde. Det kan også være kropsbårne hjælpemidler som brokbind, støttekorset og paryk.</p> <h3>Pensionstillæg</h3> <p>Du kan søge om pensionstillæg som supplement til din folkepension. Beløbet afhænger af, om du har anden indtægt og om du er enlig, gift eller samboende.</p> <h3>Personligt tillæg</h3> <p>Du kan søge din kommune om personligt tillæg til enkeltudgifter som: flytning, egenbetaling af briller, diætkost, højskoleophold m.m.</p>

	<p>Varmetillæg Varmetillæg kan ydes til pensionister uanset opvarmningsform, og uanset om du bor i leje-, andels- eller ejerbolig.</p> <p>Ældrecheck Ældrechecken er et engangsbeløb, som én gang om året udbetales til økonomisk svagt stillede folkepensionister med lav indkomst og lille formue.</p> <p>Kan jeg få mere at vide? Ja, Danske Seniorer udgiver ”Den Lille Gule” som er gratis, og den giver et godt overblik over betingelserne for at opnå personlige tillæg.</p> <p><i>Læst af Bjarne Dueholm</i></p>
<p>Godt at vide!</p>	<p>Hvis du er kommet lettere til skade og du har en mindre blødning, er et godt råd at komme lidt sukker på såret. Sukkerkrystallerne opløses og går sammen med blodets naturlige koagulering og blødningen standser.</p> <p><i>Læst af Bjarne Dueholm</i></p>
<p>Nytårskoncert i Herning</p> 	<p style="text-align: center;">Nytårskoncert i Herning Kongrescenter</p> <p>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 + Frokostsandwich Bindende tilmelding til Bjarne Dueholm på mail til kasserer@nordbosenior.dk eller SMS til 22608100</p> <p style="text-align: center;"><i>HUSK!</i> <i>Senest den 17. november 2020</i></p>

thø thø thø
thø



Positive
tanker!



FREDERICIA – sund by



LAD OS HUSKE DET DER IKKE ER AFLYST

Vi vil gerne støtte op om, at huske på alt det som IKKE er aflyst i denne tid 🤗

Lad os bruge det vi har, alene eller sammen med andre, til at skabe mening, glæde og fællesskab.

Læst af Bjarne Dueholm

Medlemmerne
har ordet!

Travetur fra
Trelde Næs



En fælles rast for de friske medlemmer under traveturen fra Trelde Næs til Nordbohuset den 8. oktober 2020

Tak for billederne til Margit

opLYSning!



10 gode råd om udendørs julelys og lyskæder

Få gode råd før du køber udendørs lyskæde og tilslutter den. Se, hvordan du opsætter lyskæder udendørs, og regn ud hvor meget strøm lyskæderne bruger. Video: Sådan gør du.

1. Køb udendørs julelys baseret på LED-lys

LED-lys bruger let 75 procent mindre strøm end glødelyskæder og holder desuden længere. En LED-lyskæde holder ca. 30.000-70.000 timer. Det svarer til, at de kan stå tændt hele døgnet i 3 måneder i træk i 14-32 år.

2. Køb og anvend kun udendørs lyskæder, der er CE-mærkede

CE-mærkning er din sikkerhed for at forhandleren lever op til de EU-krav, der er til produktet.

3. Se altid lyskæden tændt, før du køber den

Der er meget stor forskel på lysenes farve og intensitet. Se på pakken, om lyset beskrives som varmt hvidt, neutralt hvidt eller koldt hvidt og vælg det lys, der passer dig bedst. Hvis LED-lyspærerne er af en dårlig kvalitet, kan der være farveforskelle, selv om lysene sidder på samme kæde.

4. Kontrollér, at HFI/HPFI-afbryderen fungerer

Før du tilslutter dine lyskæder udendørs, skal du kontrollere, at HFI/HPFI-afbryderen fungerer. Kombinationen af en defekt afbryder og fugtig jord kan være livsfarlig, når du retter på lyskæden.

5. Træk aldrig forlængerledninger ud mellem karme og vinduer/døre

Ledningerne kommer let i klemme, så strømførende dele bliver blotlagt. Det kan give stød eller forårsage brand og er desuden ulovligt. Ledningen, som sidder på lyskæden, må godt føres ind imellem karme og vinduer/døre. De er væsentlig tyndere.

6. Lyskæder udendørs skal tilsluttes en stikdåse, der er monteret udendørs af en autoriseret el-installatør

Er der en transformer på din lyskæde, skal den være beregnet til udendørs brug. Du kan også vælge lyskæder, der er tilsluttet et batteri, hvis du vil undgå ledninger.

7. Tænk over placering af udendørs julelys

Der er forskellige måder at lyssætte haven ved juletid. Du kan skabe lysuniverser med blink og lysende nisser, eller fremhæve udvalgte træer, buske og bygningsdetaljer med lys. Tænk på, om naboen kan blive generet af dine lys, så placér ikke lyskæder udendørs på en måde, så de lyser direkte ind i naboens stue eller soveværelse. Hvis lysene blinker, kan det give ekstra irritation.

8. Brug et tænd-sluk ur til din udendørs lyskæde

Med et udendørs tænd-sluk ur kan du indstille din julebelysning til at være slukket i dagtimerne, hvor du alligevel ikke kan se lyset, og til kun at være tændt, når mørket falder på og indtil sengetid. Derved kan du spare på strømmen og undgå at forstyrre naboernes nattesøvn.

9. Brug altid kun lyskæder, samlemuffer og kabler beregnet til udendørs brug

Der trænger let fugt ind i installationer og fordelerdåser beregnet til indendørs brug, også selv om det ikke regner direkte på dem. Læs på emballagen, hvis du er i tvivl, om et produkt er beregnet til brug inde eller ude. Det står specifikt, hvis elproduktet er godkendt til udendørs brug. Se efter IP-klasse, der kan fx stå IP 44, godkendt til udendørs brug.

10. Regn din lyskædes elforbrug ud

Vil du vide, hvor mange kWh din lysinstallation bruger, skal du dividere dens effekt (i watt) med 1.000 og gange med det antal timer, den er tændt. Eksempel: Trækker dit julelys 200 watt og er tændt 8 timer i døgnet en måned i træk, bruger du: $[200/1.000] \times 8 \times 30 = 48$ kilowatt-timer. En kilowatt-time koster omtrent 2,2 kr., så denne installation koster altså ca. 106 kr. på en måned.

Du kan også sætte en flytbar elmåler – et SparOmeter – til din installation. Mange biblioteker og energiselskaber udlåner det gratis.

Læst af Bjarne Dueholm

Julen er
startet i
Fredericia



Fredericia Rådhus i juledragt.

SAMARBEJDS-
PARTNER

Fredericia-Middelfart TEATERFORENING

Vi har lavet en aftale og fået nogle billetter på hånden til forestillingerne. Gennem NORDBO SENIOR kan du bestille billetter, kørsel, spisning og godt selskab.

DU SKAL IKKE GÅ ALENE!

Du tilmelder dig til Bjarne Dueholm på mail kasserer@nordbosenior.dk snarest muligt. Jeg skal bruge

Navn, adresse tlf.nr., E-mail

Hvad ønsker du?

Billet

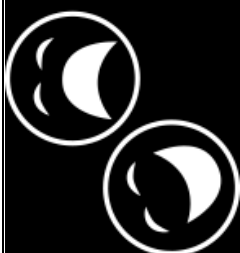
Transport fra hjemmet og retur

Spisning før teatertid






Pausedrink





Fredericia
Middelfart
Teater-forening

FREDERICIA-MIDDELFART TEATERFORENING



Dato	Forestilling	Genre	Sted
18.11.20 kl. 19.30	Et dukkehjem 	Drama	Fredericia Teater Store sal
19.11.20 kl. 13.30	Et dukkehjem 	Drama	Fredericia Teater Store sal
13.12.20 kl. 14 og kl. 16	På sporet af julen 	Børn	Kulturøen, Middelfart
22.02.21 kl. 19.30	Blinkende lygter 	Komedie	Fredericia Teater Store sal
25.02.21 kl. 19.30	Eksmænd 	Komedie	Fredericia Teater Store sal
02.03.21 kl. 19.30	Punk – a rebel never dies 	Dans	Fredericia teater Store sal

	04.03.21 kl. 18.00	Robin Hood 	Familie	Fredericia Teater Store sal
	08.03.21 kl. 19.30	Hjerter i valsetakt 	Operette	Fredericia Teater Store sal
	09.04.21 kl. 19.30	Nothing 'bout me 	Kabaret	Fredericia Teater Store sal
	26.04.21 kl. 19.30	Et tysk liv 	Drama	Fredericia Teater Store sal
	02.05.21 kl. 19.30	De tre musketerer 	Operette	Fredericia Teater Store sal
	<p>Billetpriser, transport, spisning og pausedrink vil være afhængig af deltagerantal, men billetter svinger fra kr. 75 til kr. 400, transport omkring kr. 50, aftenmenu (2 retter) kr. 250 pausedrink kr. 50. for alle arrangementer oplyses endelig pris når antal deltagere kendes. Bindende tilmelding hurtigst muligt til Bjarne Dueholm, på mail kasserer@nordbosenior.dk. Evt. spørgsmål til tlf.nr. 22608100</p> <p><i>Tovholder Bjarne Dueholm</i></p>			

<p>Kirkesprog</p> 	<p>Gudstjenesten bliver samtidig transmitteret i radioen, så de, der er i kirke, kan høre den.</p> <p>-----</p> <p>Alle i sognet kan søge om en julekurv. Man henvender sig til præsten. Det er ikke nødvendigt at tro på ham.</p> <p>-----</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>Hjemmesiden</p> <p>Nordbosenior.dk</p>	<p>Du kan finde alle tidligere ugebrev på vores hjemmeside nordbosenior.dk eller KLIK HER</p> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside nordbosenior.dk</p> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
	<p>Hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbrev fra Nordbo Senior kan du framelde dig ved at give besked på mail til</p> <p><u>kasserer@nordbosenior.dk</u></p>



Nordbo Corona
Udarbejdet af Henry Brock Sørensen



Fuldtids Corona - trist
Nu 1 uge tilbage! **MÅSKE**
Mvh Nordbohuset