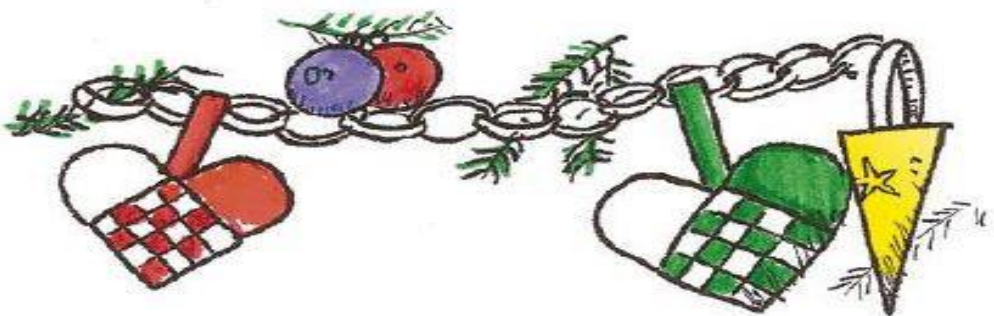

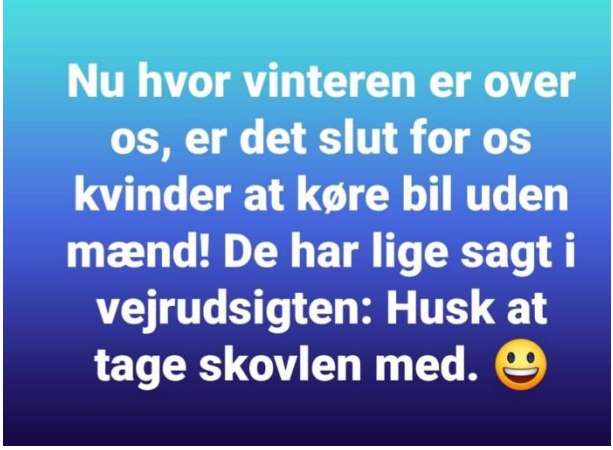




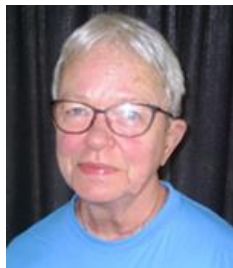
Ugebrev



Uge 50 - 2020

<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
	
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>SeniorBladet er kommet, så er der nyt læsestof. Dejligt at Bendt Leegaard har lyst til at dele bladene ud.</p> <p>Det er også tid til at julebage, nogle har sikkert en tradition som mig, hvor børnebørnene kommer og deltager i bagning af småkager. Selvom de bliver store, synes de stadig, det er hyggeligt. Vi har en fast småkage, som vi skal bage nemlig julepunkter, en bund med marcipan og chokolade ovenpå. De hører til vores jul.</p> <p>Håber I alle finder noget at hygge jer med.</p>
<p>Thø Thø Thø!</p>	

Tovholder har ordet!



Bevar dig vel.

Under normale omstændigheder var vi ved at tænke på, at vi skulle til at holde juleferie. Det har vi så gjort i rigtig lang tid nu. Jeg kan jo kun tale for mig selv, men jeg er ikke god til at gøre gymnastiske øvelser, når der ikke er nogle der kommanderer med mig, eller jeg skal få andre til det. Håber I er bedre end mig, og det er I.

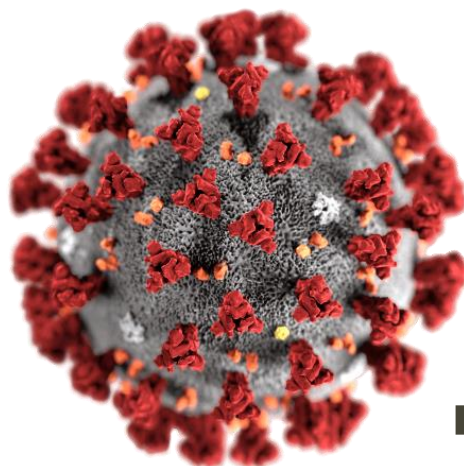
Jeg vil ønske Jer alle en god jul og håbe at tiden bliver bedre i det nye år.

Mange hilsner

Margit



I disse Corona tider!



Bliv hjemme, hvis du er syg - hold dig fra syge eller svækkede personer, hvis du er syg! - vask hænder med sæbe!

... ikke kun ved Corona-virus

Vi vil A' med corona!

Tovholder har ordet!



HÅNDARBEJDE M. MERE.

Ja det blev ikke meget vi var samlet i "nord-bo" til hyggelige timer. Jeg håber inderligt, at år 2021 bliver bedre. Et at vi skal spritte af og have mundbind på, men det, at der er begrænsning på hvor mange vi må være sammen, er ved at være lidt træls.

Håber vi snart kan ses i "nord-bo" så vi rigtig kan få inspiration til nye sjove ting.

Strikkehilsner og glædelig jul fra Margit



"ud i det blå"



I løbet af denne uge skal du modtage SeniorBladet i din postkasse. Du skal også gerne have årsplanen for 2021 for udflugtsture. Skulle du mangle ekstra eksemplarer kan du bestille dem ved

Tovholder Bjarne Dueholm

"os der sparker dæk"



Kryddersnaps med dild:

Opskrift på snaps, du kan lave på et par uger

Hjemmelavet snaps sætter for alvor et personligt præg frokosten, når du skåler for dine venner og dem, som du ikke kender og fortæller dem, at haps, haps, haps, du har lavet din egen dildsnaps



Dildsnaps er nem at lave

»Snaps med dild og dildfrø er en klassiker ved frokostbordet, og den er ret enkel at lave,« fortæller Simon Kristensen, der er manden bag de mange hjemmelavede kryddersnaps hos restaurant Told & Snaps i Nyhavn.

Opskrift på kryddersnaps med dild og dildfrø

Tid: 2-3 uger

Det skal du bruge:

	<ul style="list-style-type: none"> • 1 håndfuld frisk dild • 2 spsk. dildfrø • 1 flaske klar snaps eller vodka <p>Sådan gør du: Knus dildfrø. Hak eller kram dild. Put begge ingredienser i et patentglas og fyld op med snaps/vodka. Lad det trække i 2-3 uger og filtrer gennem et rent klæde eller kaffefilter. Snapsen bliver rundere i smagen, hvis den får lov at hvile efterfølgende, men den kan sagtens drikkes umiddelbart efter filtrering. Når snapsen er klar, tager du den med til næste frokostmøde i ”os der sparker dæk”, så alle kan teste den.</p> <p><i>Tovholder Bjarne Dueholm</i></p>
<p>Ugens aktiviteter i Nordbo Senior</p>	<p><i>Onsdag, den 9. december kl. 18 – ”spis sammen” hver for sig med tilmelding</i></p>  <p><i>Torsdag, den 10. december kl. 10 - travetur.</i></p> 
<p>Nyttig viden</p>	<p><i>I løbet af den kommende uge kan du forvente at SeniorBladet nr. 6 - 2020 havner i din postkasse, omdelt af Ruth og Bent Leegaard.</i></p> <p><i>Indlagt i bladet vi du også finde programmet ”ud i det blå” 2021.</i></p> <p><i>Rigtig god læselyst.</i></p> <p><i>Skulle det ske at bladet og programmet ikke finder vej til din postkasse, så giv venligst en besked til kasserer Bjarne Dueholm, så vi kan undersøge hvad der er gået galt, og rette op på fejlen.</i></p> <p><i>Tovholder Bjarne Dueholm</i></p>

Medlemmerne har ordet!



Spis sammen – hver for sig!

Hyggeaften ved Birgit og Teddy Egeskov sammen med Magda og Leif Thomsen på Tuxens vej.

Lige det der er meningen! En hyggeaften med Birthe Hansens

dejlige mad, gode gæster, godt selskab og HYGGE!
Tak til Birthe for dejlig mad.

Billedet er indsendt af Birgit Egeskov, og hilsner til alle Nordbo Senior

Tovholder har ordet!



Spis Sammen – hver for sig.

Onsdag den 2. december havde vi endnu en gang arrangeret Spis Sammen – hver for sig.

Igen var der stor lyst til at nyde et måltid fra mit køkken. Jørgen og Margit som altid hjælpere til anretning og pakning. Henning og Bjarne chauffører til udbringning. TAK FOR HJÆLPEN.

Desværre foregår spisningen stadig hver for sig, men også denne gang havde nogen fundet sammen i mindre fællesskaber.

Den 9. december kan dem der ikke fik mulighed for at få mad den 2. december, bestille en portion mad.

Menuen er:

Flæskesteg, kartofler, brun sovs, rødkål

Ris ala mande, kirsebærsovs

Som altid på mail birhansen@ eller på sms/Hlf 6168 8017. Betaling på mobile pay eller i min postkasse på Bissensvej 3.

Med håbet om, at vi kan mødes i fællesskab i Nordbo Huset sidst i januar, vil jeg ønske alle en glædelig og godt nytår.

Med venlig hilsen Birthe.



En glad aften i byen!



NYTÅRSKONCERTEN 2021 I HERNING

Der er endnu lige 2 pladsen i bussen til nytårskoncerten i Herning!

Hvem skal købe dem?

Program er:

Fredag, den 15. januar 2021 kl. 12.00 afgang fra Nordbo Huset

Kl. 14.00 Nytårskoncert i Herning kongrescenter

Kl. 16.00 afgang retur til Nordbo Huset

Kl. 17.30 hjemkomst.

Pris kr. 475 inkl. frokost sandwich i bussen, billet og transport.

Hurtig tilmelding til

Tovholder Bjarne Dueholm

Nyttig viden!

Pas på med køkkenrullen, når du bruger den som fedtsuger



Al genbrugskøkkenrulle er ikke lige god som fedtsugende papir. Jeg har læst, at man ikke skal bruge genbrugskøkkenrulle som underlag, når jeg f.eks. vil gøre flæskesvær sprøde igen i mikrobølgeovn. Hvorfor ikke?

Svar

Køkkenruller fremstillet af genbrugspapir kan indeholde rester af trykksvæerte, der kan forurene fødevarer ved opvarmning.

Bruges køkkenruller med Svanemærket eller med anden angivelse af, at de er velegnet til madlavning, indeholder de ikke rester af trykksvæerte eller tungmetaller fra farvet papir.

Disse køkkenruller kan i stedet bruges til at opsuge fedt ved stegning af bacon i mikrobølgeovn eller til at få flæskesvær sprød igen ved genopvarmning lagt på køkkenrulle i mikrobølgeovn.

Læst af Bjarne Dueholm

Vigtig viden!



Har du husket at købe juletræ?

Ellers

Jul i Nordbohuset

Traditionen tro fejrer vi julen i Nordbohuset.



Vi sælger de flotteste fynske juletræer hos os, og som altid bringer vi gerne træet ud, hvis du bor i nordbyen (nord for Heerupsvej).

Åbningstider: søndag den 6. december, lørdag den 12. december og søndag den 13. december fra kl. 13.00 – 16.00

Vi sælger som altid gløgg, æbleskiver, øl og vand.



Køb dit juletræ, og støt Nordbohuset.

Husk du kan bestille en godtepose, som leveres hjemme på din bopæl af vores helt egen Nordbo Julemand søndag den 13. december fra 14-16. Overfør 50 kr. på Mobile Pay 699333, og skriv navn og adresse på overførslen. Læs mere på vores Facebook: Nordbohuset – Fredericias skønneste plet.

Danske
Seniorer



VI HJÆLPER HINANDE

DANSKE SENIORER arbejder kontinuerligt på, at seniorer skal have ligeværdig behandling i sundhedsvæsenet, i trafikken, på arbejdsmarkedet og ikke mindst i økonomiske forhold.

Vi tager mærkesagerne op som TEMA i **SeniorBladet**, så du som medlem kan følge med i organisationens arbejde. I menuen finder du artikler til hvert tema som er behandlet.

VORES MÆRKESAGER

- [Seniorbofællesskaber](#)
- [Medicinsikkerhed](#)
- [Fornuftig offentlig transport](#)
- [En værdig død](#)
- [Seniorers økonomi](#)
- [Bedre hørelse](#)

God læselyst.

Økonomi!



Selv om aktiviteterne er meget begrænsede i denne tid skal vi se fremad.

Der melder sig så behov for at alle medlemmer indbetaler kontingent for foreningsåret 2021, kr. 200, senest 31. januar 2021 til

reg.nr. 5352 kontonr. 53520323703.


Husk at angive dit navn og adresse når du indbetaler på banken. Det vil også være en mulighed af betale kontant når vi igen må mødes i Nordbo Huset, men bemærk datoen 31. januar 2021 som er sidste indbetalingsdato.




Evt. spørgsmål rettes til kasserer Bjarne Dueholm

Kloge ord!

Det er bedre at slides op end at ruste væk!

Det er fuldstændigt ligegyldigt, om man er født fattig og dør fattig. Bare man er rig ind i mellem!

<p>Et godt råd!</p>	<p>Sprit og håndvask slider på hænderne, så plej dem ved at vaske dem med en pH-venlig sæbe og vand, der ikke er for varmt. Skyl sæben grundigt af, og brug en fugtighedscreme bagefter.</p> <p>Læst af Bjarne Dueholm</p>
<p>Gode råd!</p>	<p style="text-align: center;">TÆNK DIG I BEDRE HUMØR</p> <p style="text-align: center;">3 GODE RÅD</p> <p>Lad være med at vende dine følelser indad, for så ender du med at eksplodere. Vær åben og ærlig over for dig selv og andre om, hvordan du har det.</p> <p>Hvis du tænker og handler mere positivt, føler du dig også bedre tilpas.</p> <p>Du kan ikke slippe af med alle de triste følelser i dit liv for evigt, men du kan sørge for, at du ikke bliver tynget af dem mere end højst nødvendigt.</p>
<p>Det er sagt af børn om kærlighed!</p>	<p>Da min farmor fik gigt, kunne hun ikke længere bøje sig og male sine tånegle... Så min bedstefar gør det for hende hele tiden, selv når hans hænder også fik gigt. Det er kærlighed.</p> <p>Rebecca - alder 8 år</p>
<p>Nordbyen!</p>	<p style="text-align: center;">Godt naboskab er, når man besøger naboen for at låne 1 liter mælk, men kommer beruset tilbage 2 timer senere uden mælk.</p> <p style="text-align: center;"></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 NordboSenior.dk</p>	<p>Du kan finde alle tidligere ugebrev på vores hjemmeside nordboSenior.dk eller KLIK HER Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside nordboSenior.dk 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 <u>kasserer@nordboSenior.dk</u></p>



Nordbo Corona
Udarbejdet af Henry Brock Sørensen



ALTING BLIVER BEDRE, håber vi!

Nu 1 uge tilbage! *MÅSKE*

Mvh Nordbohuset