



Ugebrev



Uge 51 - 2020

<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
	
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Nu får du det sidste ugebrev i år.</p> <p>Det har været et mærkeligt år, hvor vi grundet pandemien har været nødt til at lukke de indendørs aktiviteter ned det meste af tiden.</p> <p>Trods det har der dog været enkelte andre udendørs aktiviteter, hvor der har været mulighed for at ses.</p> <p>Samtidig har vi haft den fantastiske mulighed for spis sammen hver for sig nogle gange.</p> <p><i>Jeg håber, håber vi får mulighed for flere aktiviteter i det nye år på trods af at vi foreløbig er lukket ned til 1. marts 2021.</i></p> <p>På vegne af bestyrelsen vil jeg ønske alle en glædelig jul og et godt nytår.</p> 

Tovholder har ordet!



Bevar dig vel.

***Vi vil ønske alle en glædelig jul
samt et godt nytår.***

Vi tager en tur om juletræet

hver for sig

Mange hilsner

Fra

Birthe og Margit



Nyttigt arbejde!



Selvom vi har haft lukket ned for de indendørs aktiviteter i lang tid, er der alligevel sket noget i huset.

Vi har fået fjernet nogle PC-arbejdspladser, som vi ikke længere har behov for. I stedet har vi fået sat nye skabe op til opbevaring. Leif, Erling, Henning og Bendt har de sidste 2 onsdage været i fuld gang, men vi mangler stadig lidt som bliver lavet snarest.

De skal alle have stor tak for deres indsats!

***HÅNDVÆRKERNE
ER I GANG!***

Tovholder har ordet!



***Alle Nordbo
Seniorer ønskes en
glædelig jul samt et
godt nytår.
Med venlig hilsen
Gertrud***



Thø thø thø

**HVAD KALDER MAN EN NISSE
DER ARBEJDER PÅ ET EL-VÆRK?**



Tovholder har ordet!



Håndarbejde.



*En strikkeglad julehilsen til jer alle
og et godt nytår.*

Håber at I får lavet lidt håndarbejde.

*Nu er der jo lange udsigter til at vi
kan mødes i "Nord-bo"*

Gode strikke/hækle/sy hilsner

Margit



"os der sparker dæk"



Husker du?

GO'E BEN



Med mit ønske om mange gode og sjove møder i 2021, vil jeg gerne ønske alle "dæksparkerne" en glædelig jul og et godt nytår.

Tovholder Bjarne Dueholm

Tovholder har ordet!

Spis Sammen

I året 2020 blev det muligt at samles i Nordbo Huset til Spis Sammen 3 gange mod de 9 gange vi plejer at samles til en hyggelig aften. Som erstatning har vi arrangeret Spis Sammen – Hver For Sig, i alt 4 gange. Alle gange med god opbakning og mange glade beskeder retur til mig. TAK for det.

Mit håb for 2021 er at vi snart må mødes igen i Nordbo Huset- skal vi ikke håbe på marts?? Jul og nytår venter lige om hjørnet, i radioen er der dejlig julemusik, haver og huse er flot pyntede i hele Nordbyen, lys og varme inden døre.

Det er en dejlig tid og jeg ønsker alle en glædelig jul og godt nytår.

Glade madhilsener fra Birthe



"Ud i det blå"



Minder fra en dejlig tur til Randers



Besøg på Elvis – museet med en statue af idolet i midten

Med håbet om mange dejlige udflugter i 2021, sender jeg de bedste ønsker om en glædelig jul og et godt udflugts nytår 2021 til alle gæster fra turene i 2020

Tovholder Bjarne Dueholm

Ugens aktiviteter i Nordbo Senior

***Torsdag, den 17. december kl. 10
- travetur***



Hvordan kan vi være sammen i julen?

Julen nærmer sig efter et år, hvor vi alle har skullet lære at gøre tingene lidt anderledes. Der er stadig smittespredning i Danmark, og derfor har Sundhedsstyrelsen udformet gode råd til, hvordan vi kan være sammen i december, samtidig med at vi følger de gode råd om socialt samvær.

07 DEC 2020

For mange mennesker er julen en vigtig tid. I år kan vi stadig gøre meget af det, vi plejer at gøre, men noget skal vi gøre lidt anderledes, og nogle traditioner skal vi ændre lidt på. Mange er vant til at ses med flere forskellige personer gennem december måned, og mange har traditioner om at mødes lige netop i juletiden.

I år anbefaler vi dog, at du aflyser aftaler med personer, du ikke plejer at ses med, og at vi højst bør samles 10 personer derhjemme inklusiv vores husstand og afhængig af, hvor meget plads, den enkelte har. Hold kontakten, men undgå at mødes fysisk. For eksempel kan du sende julekort eller julebeskeder til venner og familie, som du gerne ville have set mere i år.

”Det er vigtigt, at vi også i juletiden holder fast i at undgå smitte. Det kan godt være svært, fordi det er en tid, hvor vi har mange traditioner, som kan være svære at ændre på. Men jeg håber, at man vil lade sig inspirere af de her anbefalinger, så vi kan passe bedst muligt på hinanden,” siger Helene Probst, vicedirektør i Sundhedsstyrelsen.

En vigtig del af de danske juletraditioner er dog, at vi tager os af hinanden. Ingen skal være overladt til sig selv, hvis de ikke ønsker det, og der findes situationer, hvor der er undtagelser for rådet om kun at ses med personer, man plejer at ses med. Du kan også tænke på at sende juleglæde med afstand, for eksempel ved at gå forbi dem, du ved, føler sig alene og på afstand ønske glædelig jul eller sende et julekort.

”Vi anbefaler, at man holder fast i de sociale indsatser mod for eksempel ensomhed over julen, og man kan godt holde juleaften for ensomme eller enlige. Det er vigtigt, at vores anbefalinger ikke får nogle meget uheldige afledte konsekvenser. Og anbefalingerne skal ikke gøre, at vi holder op med at passe på hinanden.”

Vores gode råd indeholder også anbefalinger i forhold til juleindkøb, og når det gælder julearrangementer i skoler, til julegudstjenester samt på plejecentre. Man skal huske at overholde de besøgsrestriktioner, som gælder lokalt på de kommunale institutioner.

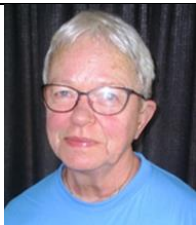
[Se mere i pjecen Jul i en tid med COVID-19](#)

Thi thi thi thi



Tovholder har ordet!

Bevar Dig Vel :)



Også fra mig skal der lyde et ønske om en glædelig jul og godt nytår.

Desværre har jeg ikke haft mulighed for at råbe og kommandere med jer så meget som jeg har ønsket.

De dage vi har haft mulighed for at mødes i 2020, tænker jeg ofte tilbage på som sjove og givende.

Ikke kun i forhold til gymnastik, men i høj grad i forhold til livsglæde.

Snak og grin gør en kæmpe forskel, og at vi så også får rørt de andre muskler og trænet hjernen er jo en god sidegevinst.

Hvad det nye år bringer os i forhold til restriktioner og forbud ved vi ikke, men husk at beholde det gode humør.

Pas godt på jer selv og hinanden.

De bedste hilsener
fra Birthe



Medlemmerne
har ordet!

KOM I JULESTEMNING MED GÅMELDØGS ÆBLESKIVER

Intet slår duften og smagen af klassiske æbleskiver, og du kan sagtens lave dem selv.

Æbleskiver er en del af mange danskeres klassiske jul.

Og intet slår duften og smagen af klassiske æbleskiver, og du kan sagtens lave dem selv!

Her får du opskriften på nem og hurtig æbleskivedej.

Inviter familien på julehygge, og overrask dem med lækre æbleskiver. Server skiverne med dit yndlingstilbehør.

Anret for eksempel med flormelis, jordbær- eller hindbærsyltetøj og måske endda med et lille stykke chokolade eller æble i midten. Du kan sagtens lave dem selv. Se her hvor nemt det er.

Ingredienser

3 stk. æg str. M/L

1 spsk. sukker

250 g kagehvedemel eller evt. almindelig hvedemel

1/2 tsk natron

1 tsk kardemomme

1 spsk. vaniljesukker

4 dl kærnemælk

100 g smeltet smør

Sådan gør du

1. Del æggene i æggehvider og blommer i hver sin skål. Pisk herefter sukker og æggehvider luftige og stive.
2. Smelt smørret, og vend det herefter sammen med æggeblommer og kærnemælk.
3. Bland mel, natron, kardemomme og vaniljesukker sammen, og hæld de våde ingredienser i. Pisk indtil dejen er ensartet og stil den herefter på køl.
4. Imens dejen er på køl, piskes sukker og æggehvider luftige og stive. Vend det herefter nænsomt i dejen.
5. Put lidt smør i hullerne af panden. Fyld hullerne helt op med dej, og bag æbleskiverne ved middel varme.^[1]
6. Når kanterne begynder at blive faste, og du kan vende dem uden at de går i stykker, så vend dem en kvart omgang med hjælp fra en træpind eller lignende. Lad nu dejen flyde ud i panden.^[2]

7. Når hele æbleskiven har fast overflade, så vend dem jævnligt, så de bliver gyldne og sprøde hele vejen rundt.



8.

Læst af Bjarne Dueholm

Nyttig viden!

Sådan må du *ikke* parkere bilen på villavej og i byområder

Færdselsloven er lang og ligeså afsnittet om parkering. Herunder følger de parkeringsregler, der som oftest dækker et boligområde. Vær opmærksom på, at en parkering er lig med enhver hensætning af bilen.

- Parkér ikke foran udkørsel fra boliger, cykelstier, fortove mm. - Du må heller ikke parkere foran indkørsel til eget hus.
- Du må kun parkere i vejbanens køreretning og i højre vejbane – undtagen på ”mindre befærdede veje”, der er bestemt af din kommune, eller på ensrettede veje.
- Parkér hverken helt eller delvist på cykelsti, gangsti, midterrabat, helleanlæg og fortov. Heller ikke selvom det kan lette farbarheden for trafikanter på vejen.
Udenfor byzoneområder må du godt parkere et køretøj med en totalvægt på under 3,5 ton med en del af køretøjet på fortovet, så længe det ikke er til fare eller ulempe for færdslen på fortovet.
- Parkér ikke indenfor 10 meter af nærmeste kryds eller tværgående vej.
- Parkér ikke indenfor 5 meter af udkørsel af cykelsti.

- Parkér ikke på eller indenfor 5 meter af et fodgængerfelt.
- Der må ikke parkeres ved afmærkning af et busstoppested eller 12 meter på hver side af skiltet. Parkering uden tilladelse på pladser, der er reserveret til fx handicappede, delebiler eller taxa, er ulovligt.
- Du skal sørge for, at din parkering ikke gør, at adgangen til andre køretøjer hindres.

Læst af Bjarne Dueholm

Sundhedsstyrelsens anbefaling



Juleaften



- Du kan godt fejre juleaften sammen med dem du bor sammen med, og din faste lille omgangskreds. Husk at gøre det let for alle at følge de gode råd
- Du kan godt gå rundt om juletræet og synge med dem, du bor sammen med, men du bør holde 2 meters afstand til andre. Hvis I samler flere husstande til juleaften, så overvej om I fx kan danse om juletræet ad flere omgange, om I kan skiftes til at synge eller om I kan nynne.
- Sørg for 2 meters afstand til personer i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID19, når du lægger bordplanen for årets julemiddag.
- Husk også at holde afstand, når der hentes gaver under træet, og når gaverne pakkes ud.

Tovholder har ordet!



Generalforsamling

Bestyrelsen havde planlagt generalforsamling til uge 8, altså den 23. februar 2021, men den kan ikke, grundet nedlukningen, gennemføres.

Vi afventer hvilke restriktioner der kommer efter 1. marts og vil derefter fastsætte en ny dato

Tovholder Marianne Nyrup



Seniorer bakker op om vaccine

Der er stor opbakning til såvel Corona vaccinen som influenzavaccinen blandt seniorerne. 80 % vil tage imod en corona-vaccine, viser undersøgelse gennemført af Danske Seniorer.

”Når der kommer en godkendt vaccination imod coronavirus, vil du så tage imod den og blive vaccineret?” Sådan lød spørgsmålet, der blev sendt ud som en del af en spørgeskemaundersøgelse blandt Danske Seniorers medlemmer. 2155 seniorer har besvaret spørgeskemaet.

80% svare ja til at de vil tage imod Corona vaccinen, og lidt over 17 % siger måske. Kun lidt under 3 % siger nej, og resultatet undrer ikke direktøren i Danske Seniorer.

”Der er mange seniorer, der har været meget bekymrede over risikoen for at blive smittet med Corona. Ingen tror på, at pandemien forsvinder af sig selv, og derfor er det naturligt at langt fleste gerne vil tage imod vaccinen for at få deres hverdagsliv og mulighederne for at deltage i aktiviteter tilbage,” siger seniorernes direktør Katrine Lester.

Hun påpeger, at danskerne også stoler på den skarpe kontrol hos de danske lægemiddelmyndigheder, så når de godkender vaccinen er langt de fleste seniorer klar. Kun 3 % er enige eller uenige i, at de generelt har tillid til de danske myndigheder, når det kommer til vacciner.

”Hvis vi skal have slået coronavirus ned er det vigtigt at mange vil tage imod tilbuddet om vaccine. Det er og skal være helt frivilligt om man vil tage imod den, men jeg håber da at opbakningen bliver høj. I Danske Seniorer og vores 400 medlemsforeninger står vi klar til med tilbud om fællesskaber og aktiviteter, lige så snart smitten er under kontrol, så de forskellige restriktioner bliver lempet,” fortæller Katrine Lester.

Undersøgelsen viser, at der generelt er sket en stigning i opbakningen til vacciner. I 2019 angav 70 % at de forventede at tage imod tilbud om influenzavaccine. I 2020 er antallet steget til 88 %, hvoraf nogen har angivet, at de ikke har kunnet få vaccinen fordi den var i restordre.

Læst på Danske Seniorers hjemmeside

”Bogormen”

Ny aktivitet i NORDBO SENIOR!

Har vi personer der har interesse i at være med til at starte en ny aktivitet op for vores medlemmer?



Ideen er at invitere forskellige lokale forfattere til at komme i Nordbo Huset og fortælle om deres værker, evt. læse op af nogle af dem, og forklare hvad der ligger i teksterne.

Ideen er opstået i hovedet på Bjarne Dueholm, men jeg har brug for opbakning og samarbejde med personer der er meget mere inde i hvilke muligheder der kan ligge i det. Jeg forestiller mig at vi en gang i måneden åbner Nordbo Huset og mødes i "Bogormen"

Hvis du har interesse i denne aktivitet, vil det være dejligt med en tilmelding til kasserer@nordbosenior.dk.

Evt. yderligere information ved Bjarne Dueholm på telefon 22608100.

Medlemmerne har ordet!



Modsat en vis person, har jeg dyrket stolegymnastik hver morgen.

Jeg behøver ikke nogen til at hundse med mig, men savner alligevel onsdagene mellem 13 og 14.

Jeg savner at få klappet lår, hyggen med de andre 30 og de ømme muskler dagen efter, det kan godt være jeg ikke er så grundig, som jeg burde.

Alle ønskes en glædelig jul og et godt nytår og jeg håber, vi snart ses igen.

Jørn,
Zartmannsvej






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. 0323703.

	<p>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.</p> <p><i>Evt. spørgsmål rettes til kasserer Bjarne Dueholm</i></p>
<p>Opfordring til alle medlemmer af NORDBO SENIOR</p> 	<p>MANGE tak for indlæg til ugebrevene fra medlemmerne. Det er dejligt med respons og der gør ugebrevene mere nærværende.</p> <p>Hvis du sidder med nogle ideer, oplevelser eller andet som du kunne dele med andre NORDBO SENIORER, så henvend dig trygt til tovholder som meget gerne optager det du sidder med.</p> <p>Du kan kontakte mig, Bjarne Dueholm, på telefon eller SMS 22608100, eller på mail til kasserer@nordbosenior.dk, så er jeg gerne behjælpelig med at lægge dit indlæg i ugebrevet.</p> <p><i>Tovholder Bjarne Dueholm</i></p>
<p>NORDBO HUSET</p>	<p style="text-align: center;">Jul i Nordbohuset Traditionen tro fejrer vi julen i Nordbohuset.</p>  <p>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.</p>  <p style="text-align: center;">Køb dit juletræ, og støt Nordbohuset.</p> <p>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.</p>

<p>Glædelig jul og godt nytår.</p>	 <p>Ugebrevet holder jule – og nytårspause i ugerne 52 + 53 - 2020, og sender det sidste ugebrev søndag den 13.12.2020 for uge 51. 1. ugebrev i 2021 kommer søndag den 3. januar for uge 1 – 2021</p> <p>Bestyrelse, tovholdere og samarbejdspartnere ønsker alle medlemmer af NORDBO SENIOR og deres familier en glædelig jul samt et lykkebringende nytår.</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 ugebreve 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>



Hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbrev fra Nordbo Senior kan du framelde dig ved at give besked på mail til

kasserer@nordbosenior.dk



Nordbo Corona
Udarbejdet af Henry Brock Sørensen



GLADE JUL – DEJLIGE JUL

OG GODT NYTÅR!

Mvh Nordbohuset