

<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p><b><u>Så kom der et rigtig stort lyspunkt.</u></b></p> <p>Fredericia Teater bliver genskabt som Fredericia Musicalteater. Jeg ved at mange har overværet adskillige forestillinger på det gamle teater og jeg er sikker på, at de også vil glæde sig til at komme i teateret igen. Teateret forventer at have den første forestilling klar omkring 1. juli, hvis alt går vel.</p> <p><b><i>Dejligt at have noget at se frem til.</i></b></p> 
<p>COVID-19</p> 	<p><b><i>ÆV - ÆV - ÆV!</i></b></p> <p>Vores gåture er blevet udsat med 3 uger. Vi må håbe at smittetrykket snart falder, så vi kan mødes igen. Jeg vil gerne opfordre til at gå en tur med hunden (også dem der ingen hund har) når vejret er til det!</p> <p><b><i>Mvh. Bent Iversen.</i></b></p> 

Tovholder har ordet!



*Ja, så fik vi endnu engang at vide, at vi skal passe rigtig godt på os selv, hver for sig i mindst 3 uger til.*

*Og hvad så. Man kan jo vælge, at man syntes det er rigtig træls, og det er det også, men så vælger jeg at finde den berømte **ja-hat** frem. Livet bliver ikke bedre, hvis man sidder og får ondt af sig selv. Min medicin hedder traveture. Det kan godt være lidt svært en gang imellem, men når man så kommer hjem, med røde kinder så er humøret steget et par takker. Og ja, jeg savner også alt det sociale, men når det ikke kan være anderledes, må man se at få det bedste ud af det.*



**Indsendt af Margit Jørgensen**

Tovholder har ordet!



## **Spis sammen- hver for sig – den 27. januar.**

De gældende restriktioner og anbefalinger er blevet forlænget til den 7. februar MEEEN, der er ikke sket stramminger.

Derfor gennemfører vi ”Spis Sammen” – ”hver for sig” onsdag den 27. januar. Vi mener at kunne overholde de nuværende regler.

Der er dags dato, den 15. januar 41 tilmeldte, 1 mere end max, men jeg havde selvfølgelig som så ofte før, glemt at skrive mig selv på.

Der er således desværre ikke flere portioner at tilbyde. Tak til alle jer der har tilmeldt jer. I må nu gerne sende penge, 50 kr. pr person og det er



inkl. levering, på mobile pay 6168 8017 eller ved at lægge penge i min postkasse på Bissensvej 3. Menuen er som bekendt Mørbradgryde, blomkål og kartofler til hovedret, og citronfromage til dessert.

En enkelt stramning bliver vi nødt til at lave. For at chaufførerne skal have så lidt kontakt som muligt, vil aflevering foregå ved, at der bliver ringet på døren, og så vil maden blive sat i en pose udenfor. **Derfor**, lyt efter dørklokken imellem 17.45 og 18.30. Hent maden ind og hyg jer med en portion – forhåbentlig – god mad.  
Godt nok hjemme – hver for sig – men tænk på alle de andre gode folk i Nordbo Senior, glade stunder i Nordbo Huset, og ikke mindst: det hele vender tilbage inden så længe.

***De bedste hilsener til  
jer alle fra Birthe***



## **OPFORDRING!**

For at beskrive den hyggelige stemning, som kan forekomme under "spis sammen – hver for sig", ville det være hyggeligt med et billede, af det fint dækkede bord, den gode mad og selskabet.

Tag et billede med mobilen og send det til Bjarne Dueholm, på mail [kasserer@nordboenior.dk](mailto:kasserer@nordboenior.dk) eller som SMS til telefonnr. 22608100. så vil jeg sætte det ind i næste ugebrev.

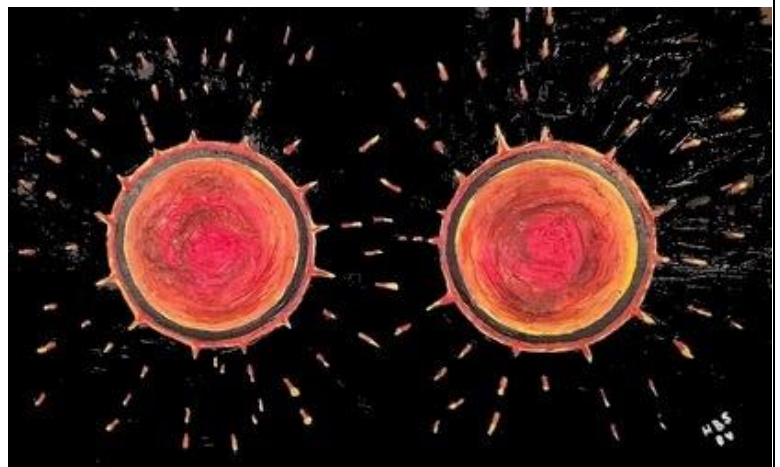
***Tovholder Bjarne Dueholm***



Medlemmerne  
har ordet!

**COVID-19**

Dette billede er malet i 1984 og er inspireret af de dommedagsprofeter, der dengang advarede mod rumrejserne, som efter deres opfattelse kunne medføre uanede mængder af ukendte vira fra det ydre sorte rum.



Med lidt kunstnerisk frihed har billedet meget lighed med nutidens tegneres opfattelse af Corona-19 virussen.

Og nu er den her – corona-virussen - og har på verdensplan eksisteret i over et år.

Men heldigvis har vi fået nogle vacciner, der forhåbentlig kan bringe os tilbage til den kendte dagligdag – ikke mindst for dette ugebrevs læsere, hvoraf de fleste er i forskellige grupper af højrisiko.

Det kan derfor undre, at der er nogle, der ikke vil vaccineres af grunde, de kun selv forstår. Højrisikogrupperne sætter deres eget liv på spil, medens de øvrige grupper sætter andre medborgeres liv på spil.

Jamen – det er jo frivilligt. Juridisk ja - men moralsk nej.

Man har før haft ”frivillige” vaccinationer, som man fik attest på at have fået. Fra 1801 til 1976 vaccinerede man mod kopper (Variola). På papiret var det frivilligt, men reelt var det tvunget, Fra 1810 kunne man ikke komme i skole uden at have en koppeattest. Godt nok var der ikke skoletvang, men der var undervisningstvung, og meget få var i stand til at hjemmeundervise med de årlige prøver, der så blev forlangt.

Også andre forhold gjorde sig gældende: Man kunne ikke blive konfirmeret, man kunne ikke søge ind på de offentlige læreanstalter eller blive ansat i det offentlige. Også private havde ret til at stille krav om fremvisning af en koppeattest. Man kunne heller ikke blive soldat, men blev indkaldt som militærnægter med dobbelt tjenestetid.

Personer født før ca. 1970 er kendetegnet ved at have et eller to vaccinations ar på skulderen – normalt på venstre skulder. De kan være lidt udviskede af sol og vind – men de er der.

Koppesygdommen var totalt udryddet i hele verden i 1980.

*Sig nu ja tak, når tilbuddet om vaccination mod Covid-19 kommer. Hvis Covid-19 er lige så modstandsdygtig som koppevirussen, så er sygdommen på verdensplan udryddet omkring 2200.*

***Skrevet af Henry Brock Sørensen***



Nytårs  
fortsæt!



**At gå ned i vægt har vist  
sig at være lidt svært.**

**Så i år vil jeg hellere  
koncentrerer mig om  
at blive højere...**



<p>"ud i det blå"</p> 	 <h1>BEKLAGER!</h1> <p>På grund af forlængelse af restriktionerne for at få kvalt corona smitten, ser vi os nødsaget til at aflyse turen "ud i det blå" den 11. februar 2021.</p> <p>De tilmeldte får direkte besked!</p> <p>Næste planlagte tur er den 10. marts 2021</p> <p>Tema: Den gamle grænse!</p> <p>Tilmelding til Bjarne Dueholm på mail <a href="mailto:kasserer@nordbosenior.dk">kasserer@nordbosenior.dk</a>.</p> <p><b><i>Tovholder Bjarne Dueholm</i></b></p>
<p>"os der sparker dæk"</p> <p>Thø thø thø</p> 	<p><b>Hva' kalder man det, hvis man taber krydderier i skødet..?</b></p> <p><b><u><i>Boller i karry..</i></u></b></p>
<p>Ugens aktiviteter i Nordbo Senior</p>	<p><b>AFLYST!</b></p> <p><b><i>Torsdag, den 21. januar kl. 10</i></b></p> <p><b><i>- travetur</i></b></p> 
<p>Unyttig viden</p>	<p><b>MAN VED DET ER KOLDT UDENFOR, NÅR MAN GÅR UDENFOR OG DET ER KOLDT.....</b></p> 

Ugens gode  
nyhed!

### ***Endelig er det afklaret!***

*Fredericia har fået et nyt  
musicalteater og tager  
dermed et vigtigt skridt for at  
realisere ambitionen om at  
blive Danmarks  
Musicalhovedstad*

Fredericia Musicalteater skal  
genskabes med samme høje  
kunstneriske kvalitet, som

har været varemærket for det tidligere Fredericia Teater. Sådan lød det fra et enigt Fredericia Byråd, da de vedtog Budget 2021. På et online byrådsmøde den 14. januar godkendte byrådet stiftelsesgrundlaget for et nyt teater. Det betyder, at Fredericia nu har fået et nyt musicalteater i byen.

”Teatret er et fyrtårn for byen, og med udsigt til lysere tider, hvor vi atter kan mødes og få nogle kulturelle oplevelser sammen, er det dejligt, at vi igen kan se frem til musicalforestillinger i Prinsessegade”, siger Christian Jørgensen, der er næstformand i Kultur- og Idrætsudvalget og bestyrelsesmedlem i det nye Fredericia Musicalteater.

***Læst af Bjarne Dueholm***



Medlemmerne  
har ordet!

Thi thi thi thi

### ***Sidste Nyt!***

***Nu arbejder  
buschaufførerne  
hjemmefra!***



Sjov i skades-  
anmeldelser!

***"Jeg havde parkeret min vogn udenfor Netto. I vognen sad min kone og Hr. Rasmussen. Da jeg kom tilbage, var skaden sket."***

***"Ruden knust under rengøring af medarbejder."***

***"Brillerne blev slået af Henrik, som så gik i stykker."***

***Indsendt af Flemming Brandt-Olsen***

Medlemmerne  
har ordet!

## **Pandekager: 25 opskrifter på pandekager**



***Vi elsker pandekager. Pandekager med is. Amerikanske pandekager. Majs-pandekager. Pandekager med fyld. Her har vi samlet 25 populære opskrifter på pandekager. Velbekomme.***

***Klik på dette link: [Pandekager: 25 opskrifter på pandekager | Samvirke](https://samvirke.dk/artikler/pandekager-25-opskrifter-paa-pandekager?utm_campaign=unspecified&utm_content=unspecified&utm_medium=email&utm_source=apsis-anp-3#slide-4)***

***[https://samvirke.dk/artikler/pandekager-25-opskrifter-paa-pandekager?utm\\_campaign=unspecified&utm\\_content=unspecified&utm\\_medium=email&utm\\_source=apsis-anp-3#slide-4](https://samvirke.dk/artikler/pandekager-25-opskrifter-paa-pandekager?utm_campaign=unspecified&utm_content=unspecified&utm_medium=email&utm_source=apsis-anp-3#slide-4)***

***Set i Samvirkes nyhedsbrev!***

## *Nyttig viden om mundbind!*



Sundhedsstyrelsen opfordrer til, at man ikke genbruger sit engangsmundbind. Kun hvis du bruger mundbindet ganske kortvarigt, kan du genbruge det. Men hvordan skal det opbevares, mens du ikke har det på?

Hvis og når du så skal gemme dit mundbind til senere, er det vigtigt at spritte dine hænder af, inden du tager mundbindet af. Du må ikke røre for meget ved mundbindet – rør helst kun ved de elastikker, der sidder fast omkring ørerne

### ***Hvornår må du genbruge mundbindet?***

Sundhedsstyrelsen opfordrer til, at man kun genanvender sit mundbind, hvis man for eksempel kører et enkelt stop med bussen eller handler i flere butikker lige efter hinanden. I sådanne tilfælde kan man bruge mundbindet flere gange, blot mundbindet opbevares korrekt imellem brug. Og hvordan gør man så det?

### ***Opbevar dit mundbind rigtigt***

Hvis og når du så skal gemme dit mundbind til senere, er det vigtigt at spritte dine hænder af, inden du tager mundbindet af. Du må ikke røre for meget ved mundbindet – rør helst kun ved de elastikker, der sidder fast omkring ørerne.

Herefter anbefaler Sundhedsstyrelsen, at du opbevarer mundbindet i en plastikbeholder, f.eks. en frysepose, en inderlomme eller for sig selv i en lomme i din taske – stadig gerne i en plasticpose. Husk også at have rene mundbind og brugte mundbind i poser hver for sig. Fold det gerne på midten, så det, der vender mod dit ansigt, ikke kommer i kontakt med andet end sig selv.

Der findes også mundbinds-etuier, men hvis du skal følge retningslinjerne, skal de helst være lavet af plastik.



## **OG HVORDAN MED STOFMUNDBINDENE?**

- Et genanvendeligt mundbind skal altid vaskes, når det har været brugt, og i princippet skal det ikke bruges mere, end man ville bruge et engangsmundbind, før det ryger til vask. Mundbindet skal vaskes på mindst 60 grader.
- Hav gerne flere stofmundbind med på farten, så du kan skifte, hvis det er nødvendigt.
- Opbevar dine rene mundbind i én pose og eventuelle beskidte i en anden pose.

### ***Det skal du ikke gøre med mundbindet***

Hvis du bare skal have mundbindet af et øjeblik, så undgå at lægge det på et bord eller lignende, da der kan komme bakterier på dit mundbind, men dit mundbind kan også efterlade bakterier på bordet til den næste, der kommer.

Ifølge Sundhedsstyrelsen skal engangsmundbind smides ud og skiftes, hvis de bliver snavsede, våde eller berøres, da de derved kan miste deres effekt. Engangsmundbind skal smides ud som restaffald, når de har udtjent deres formål.

## **Læst af Bjarne Dueholm**

Økonomi 2021




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.***

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  
telefonnr. 22 60 81 00***

<p>Holder du bordskik?</p>	<p><b><i>Man skal aldrig!</i></b> tage plads før damerne, eller sætte sig, før vært eller værtinde har givet signal dertil. Når selskabet først har taget plads, skal man aldrig præsentere nogen.</p> 
<p>Nyttig viden om økonomi!</p>	<p><b><i>Betingelser for at få håndværkerfradrag</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Du skal have almindelig skattepligt i Danmark og være fyldt 18 år inden udgangen af det år, hvor arbejdet blev udført.</li> <li>• Ægtefæller og samleverer med fælles økonomi kan dele fradraget uanset, hvem der har betalt. Hver ægtefælle/samlever kan i 2021 få fradrag for op til 25.000 kroner for både håndværkerydelser (12.500 i 2020) og serviceydelser (6.200 kroner i 2020). Beløbet overføres ikke automatisk, så indtast hver jeres andel i jeres årsopgørelse.</li> <li>• Hvis andre i en husstand, for eksempel dine børn over 18 år, skal have fradrag for udgiften, skal de have betalt et beløb svarende til fradraget. Beløbet skal betales elektronisk, enten til håndværkeren, eller til den i husstanden, som har betalt håndværkeren.</li> <li>• I en helårsbolig skal du bo der, mens arbejdet udføres.</li> <li>• Du kan kun få fradrag til vedligeholdelse og reparation af en eksisterende helårsbolig eller fritidsbolig. Du kan altså ikke få fradrag for nybyggeri. Du kan heller ikke få fradrag for arbejde i forbindelse med anlæggelse af have – det er kun de tilbagevendende arbejder med vedligeholdelse af haven, der giver mulighed for servicefradrag.</li> <li>• Kun ejerne af en fritidsbolig (og deres ægtefæller) kan få fradrag for fritidsbolig. Du kan ikke få fradrag for serviceydelser, hvis du lejer dit sommerhus ud.</li> <li>• Selv om du har både helårsbolig og sommerhus, kan du højst få fradrag for 25.000 kroner i 2021 for håndværkerydelser (12.500 kroner i 2020) og serviceydelser (6.200 kroner i 2020).</li> <li>• Husk, at det kun er arbejdslønnen, du kan få fradrag for.</li> </ul> <p><b><i>Hvis du vil vide mere om mulighederne for at fratække udgifter til arbejdsløn som skattefradrag kan det anbefales at søge yderligere oplysninger på nettet f.eks. på dette link:</i></b></p> <p><a href="#">Håndværkerfradrag   Beregn dit fradrag for 2020 og se de nye satser for 2021 (bolius.dk)</a></p>

## ***Fremtidsforsker: Sådan bliver livet for seniorerne efter corona***

Seniorerne har følt sig allermost udsatte under pandemien, og derfor vil det også være den gruppe, der vil ændre deres liv allermost efter coronaen.

Ferierejsen til Thailand og Vietnam bliver udskiftet med Tyskland og Frankrig, ligesom der ikke er mange seniorer, der vælger en krydstogtferie de næste mange år.

Til gengæld har mange seniorer under coronakrisen fundet ud af hvor let, det er at handle ikke bare mad, men også tøj, sko og andre accessoires på nettet.

Endelig vil seniorerne i modsætning til deres børn og børnebørn tage det meget langsomt med at genoptage kontakten til deres tidligere så store netværk.

### ***Center for Fremtidsforskning.***

”Seniorerne i 60’erne og 70’erne er den gruppe, som har følt sig mest udsatte under pandemien. De har simpelthen været angste for at dø. Derfor bliver de også den gruppe, der vil åbne sig allermost langsomt op, og som allersidst vil komme tilbage til en normal hverdag igen”.

### ***Ferie nærmere Danmark***

Der var mange aktive seniorer, der automatisk udsatte deres ferie med krydstogtskibet eller til fjerne egne som for eksempel Asien og Afrika, da coronaen ramte sidste forår. Men mange af disse seniorer vil nu helt afbestille disse rejser. De bliver meget mere forsigtige, når det gælder om at rejse ud i verden.



### ***Nye indkøbsvaner på nettet***

Seniorerne er også blandt den gruppe af danskere, som vil ændre deres indkøbsvaner allermost efter pandemien. Seniorerne købte også på internettet før corona. Men det var enkeltstående, dyre ting. Måske et nyt tv. Men nu har de lært at handle ikke bare almindelige dagligvarer, men også tøj og accessoires på nettet, og

det vil de blive ved med. Det er der også mange andre aldersgrupper, der vil forsætte med.

*Butikkerne lukker, og når vi handler, bliver det enten i centrene eller på nettet.*

Derfor vil vi i løbet af de næste 10 år se, at bylivet vil forandre sig i Danmark. Butikkerne lukker, og når vi handler, bliver det enten i centrene eller på nettet. Til gengæld vil der komme mange flere restauranter, kulturinstitutioner og events i de områder, der bliver tomme i byens centrum.

*Socialt* bliver seniorerne også dem, der allermost langsomt vil genoptage deres tidligere netværk af venner og bekendte. De vil være afventende og holde øje med om vaccinen virker, som den skal.



Det betyder ikke, at de bliver ensomme. Men de tager det mere roligt med at genoptage deres gamle rutiner.

For de allerældste og svageligste seniorer, dem på plejehjem og i beskyttede boliger, bliver livet post-corona ikke så forandret på nær på et punkt; det sociale.

### ***Bedre kontakt til børnebørn***

Medarbejderne på plejehjemmene har virkelig opdaget, hvor meget det sociale samvær med familien betyder for de allerældste, og nu hvor medarbejderne har lært at bruge videosamtaler som Teams og Skype, vil det blive brugt meget mere fremover. De ældste vil fremover få mere og bedre kontakt med børnebørnene med hjælp fra medarbejderne, spår Jesper Bo Jensen.

### ***Alt bliver først normalt i 2023***

Vi får først rystet livet med corona af os før engang i 2022. Og helt tilbage til normal kommer vi også først i 2023.

”Luftfartsselskaberne regner også med, at vi først kommer tilbage til normal igen i 2023. Der er ingen tvivl om, at hele 2021 bliver præget af corona, men 2022 bliver mere normalt på mange måder.

Men først i 2023 vil vi få det nye normale tilbage. For helt som det var før, vil vores liv nok aldrig blive.

***Læst af Bjarne Dueholm***

## Nyttig viden!

### Fritaget for mundbind

Følgende er fritaget fra kravet om at bære mundbind eller visir:  
Borgere med nedsat bevidsthedsniveau, fysiske eller mentale svækkelser eller andet, der gør, at de ikke er i stand til at bære mundbind eller visir.



Kilde: Sundhedsstyrelsen

## Nu kan du få det gratis: Badge viser du er fritaget for at bære mundbind

Nu kan du få en gratis badge, der viser, at du er fritaget for at bruge mundbind eller visir - for eksempel hvis du lider af astma, angst eller lungesygdommen KOL.

Er du blandt de danskere, der på grund af sygdom eller andet ikke bærer mundbind eller visir? Nu kan du vise for andre, at det er OK.

*Den nye badge er gratis og kan fås hos en række patientforeninger og kommunale institutioner.*

*Læst af Bjarne Dueholm*



### 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>Hjemmesiden NordboSenior.dk</p>	<p>Du kan finde alle tidligere ugebrev på vores hjemmeside nordboSenior.dk eller <a href="#">KLIK HER</a> <b>Skrevet af Bjarne Dueholm</b></p>
	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside <b>nordboSenior.dk</b> <b>Skrevet af Bjarne Dueholm</b></p>
	<p>Hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbrev fra Nordbo Senior kan du framelde dig ved at give besked på mail til <a href="mailto:kasserer@nordboSenior.dk"><u>kasserer@nordboSenior.dk</u></a></p>



Nordbo Corona  
Udarbejdet af Henry Brock Sørensen



# SKER DER SNART NOGET? HUSK!

-  Solen er ikke 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
  -  Husk det nu 
- 

***Mvh Nordbohuset***