



# Ugebrev



## Uge 5 – 2021

<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	 <p>Det har længe været sådan, at der ikke må være tilskuere til idrætsbegivenheder. Således også VM i håndbold.</p> <p>Jeg overværede nogle af Danmarks kampe i 2019 og synes selvfølgelig, at det er ærgerligt andre ikke får samme mulighed i denne omgang.</p> <p>Godt vi har fjernsynet til at se dette og andet som må interessere os.</p> <p>Atter en udsættelse af tidspunktet, hvor vi kan begynde at ses igen. Vi må desværre atter væbne os med tålmodighed. Det vigtigste er jo at vi holder os raske.</p>
<p><b>Vigtigt!</b></p>	<p><b>Generalforsamling 2021</b></p> <p>Det er grundet de nuværende restriktioner ikke muligt at indkalde retmæssigt til generalforsamling.</p> <p>Den vil blive afholdt, straks det er muligt at kunne mødes alle igen.</p> <p><b>Bestyrelsen</b></p>

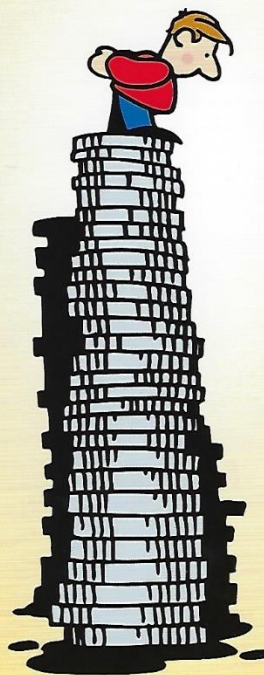
Værd  
at  
vide  
2021

Den lille  
gule er på  
vej til dig.

Du  
modtager  
hæftet  
senest med  
SeniorBladet  
medio  
februar 2021

# Pensionist eller Efterløønner 2021

Alle de vigtige oplysninger samlet ét sted



22. udgave



Ny måned!

## Februar

Månedens er opkaldt efter **Februus**, etruskernes gud for underverdenen og for renselse. Romerne regnede 23.februar for årets sidste dag, selv om måneden ikke var omme, og fejrede den dag til ære for Terminus, guden for grænsestenene. Romerne knyttede også månedens navn til renselse, og den romerske gudinde Juno optrådte med tilnavnet Februa, Februata eller Februtis når hun optrådte i sit rensende aspekt.

Hos romerne kan Februus være blevet til Febris, gudinden der beskyttede mod feber og malaria. I antikkens Rom var der tre templer for Febris, det en mellem Palatinerhøjen og sumpen Velabrum ned mod Tiberen, hvor faren for malaria-smitte var overhængende.

Hvert år 15.februar fejredes lupercalia-festen på Palatinerhøjen, hvorved en hund og to gedebukke blev ofret. Af gedeskindet lavede man lændeklæder til unge mænd, som derefter som festens højdepunkt sprang rundt højen og piskede

forbipasserende kvinder med *februa*, dvs strimler af gedeskindet, et ritual, der skulle gøre dem frugtbare.

Ældre dansk navn var **blidemåned**.

I norrøn tid havde man måneden **gjø** fra februars slutning til sidst i marts. Gjø var sandsynligvis opkaldt efter gudinden **Goe** (= tynd sne), datter af jotnen Torre (= barfrost). Goe blev dyrket ved goiblot.

## Februars længde

Det vides ikke, hvorfor februar er kortere end de andre måneder. En udbredt forklaring stammer fra munken Johannes de Sacrobosco, der i *De Anni*

*Ratione* fra 1235 kritiserede den julianske kalender og her



Februar fra bønnebogen

*Très riches heures du Duc de Berry.*

fremkom med en fortælling om at februar oprindeligt havde 29 dage, men at kejser Augustus overførte en dag fra februar til august, således at denne måned i lighed med juli, der var opkaldt efter Julius Cæsar, fik 31 dage. Forklaringen er forkert, hvad der fremgår af vægmalerier, som viser, at månederne havde ulige antal dage, også før Cæsar ændrede dem.

En mere troværdig forklaring involverer den romerske sagnkonge Numa Pompilius (715 - 673 f.Kr), som efter traditionen indførte månederne januar og februar efter at vinteren tidligere havde været en periode uden måneder. Den første romerske kalender blev tilskrevet Romulus, og var på 304 dage fordelt på ti måneder, hvad der hurtigt blev helt forkert.

Numas kalenderår havde derimod 13 måneder, de fleste med uligt antal dage, fordi romerne regnede partal som ulykkesbringende: <sup>[11]</sup> Martius (31 dage) - Aprilis (29 dage) - Maius (31 dage) - Iunius (29 dage) - Quintilis (31 dage) - Sextilis (29 dage) - Septembris (29 dage) - Octobris (31 dage) - Novembris (29 dage) - Decembris (29 dage) - Ianuarius (29 dage) - Februarius (28, 23 eller 24 dage) - Intercalaris (27 dage), også kaldt Mercedonius.<sup>[12]</sup> Denne måned blev fjernet, da Cæsar reformerede kalenderen i 46 f.Kr og nøjede sig med 12 måneder.



## Februar i Danmark

### Normaltal for februar

- Middeltemperatur: 1,5 °C
- Nedbør: 50 mm
- Soltimer: 69

[Vadested](#) over [Giber Å.](#)

Leandro Bassano.



### Vejrrekorder for februar

- [1926](#) – Den solfattigste med kun 12 soltimer.
- [1932](#) – Februar 1932 satte 2 vejrrekorder. Det var både den solrigeste med 140 soltimer, og den tørreste med kun 2 mm nedbør.
- [1947](#) – Den koldeste februar med en middeltemperatur på -7,1 °C. Max- og minimumtemperaturen var hhv. 3,0 og -21,5 °C
- [1990](#) – Den varmeste februar med en middeltemperatur på 5,5 °C. Max- og minimumtemperaturen var hhv. 15,8 (rekord for februar) og -6,1 °C
- [2002](#) – Den næst vådeste med 109 mm nedbør.
- [2010](#) – Vinteren er total, da man d. 2 februar får den 4. snestorm ind over hele landet. [Bornholm](#) havde på dette tidspunkt allerede 3 meter sne, og blev lammet i 6 dage.
- [2020](#) – Den vådeste med hele 135 mm nedbør.

## Læst af Bjarne Dueholm

### Nu er det slut: Gratis bæreposer bliver forbudt

*Alle bæreposer kommer  
til at koste minimum 4 kroner fra 1. januar.*



Husk et net eller en gammel plasticpose, når du skal ud at handle næste gang.

Nu er det nemlig helt slut med gratis bæreposer i butikker. Fra 1. januar 2021 skal alle butikker tage minimum 4 kroner for en bæreposepose.

Det gælder både for poser af plastik, papir og andet materiale med og uden hank i alle typer forretninger.

### ***Tynde plastikbæreposer bliver forbudt***

De tynde plastikposer til pizzaæskerne og i tøjbutikker bliver helt forbudt.

Det sker, fordi de ikke kan genbruge mere end en til to gange.

Det gælder dog ikke de tynde plastikposer i supermarkedernes grøntafdelinger. De bliver ved med at være tilladt og gratis. Det er af hensyn til hygiejne og for at undgå madspild, fordi fødevarer holder sig friske længere i en pose.

### **Brug af plasticposer**

Hver dansker bruger cirka 80 plastikbæreposer om året. Det er i alt omkring 460 millioner poser om året.

## ***Læst af Bjarne Dueholm***

Tovholder har ordet!



Et par dage efter sidste ugebrev, var der en erantis der lige rejste sig op, så det gule hoved tittede frem. Så blev det halvdårligt vejr, og hvad gjorde min erantis så. Den bøjede hovedet og venter på bedre tider, for den ved at det kommer.

Det er så lige det vi skal gøre nu. Vi skal *lilliige* igennem februar. Den kan godt blive lidt grov, men vi har altid overlevet den, og det gør vi også.



På min tur i dag, opdagede jeg et friskt muldvarpeskud. Den var ved at gøre sin bolig forårs ren. Den er ligeglad med, at det er lidt koldt. Der var også friske grønne rakler. Det lyser op, på de grå grene. Ved godt at det er slemt for dem, der har allergi, men det minder op lysere tider.

*Mange hilsner MARGIT*

Fuglekender!

**Nu er jeg jo ikke fugle  
ekspert , meeeeeeener  
bestemt det er en rødkælk**





"ud i det blå"



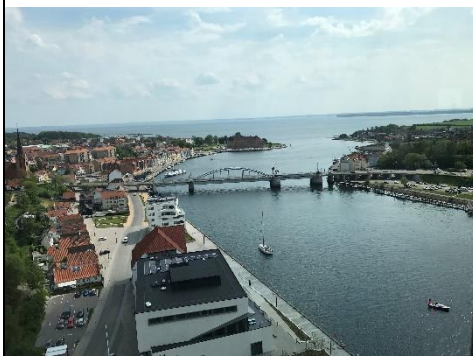
**Nostalgi**



Udsigt mod syd!

Hotel Alsik - Sønderborg  
fra 16. etage

Udsigt mod nord!



Udflugt  
2018  
til  
Als og  
Sønderborg



"os der sparker  
dæk"  
Thø thø thø



Tovholder har ordet!



## **Så skete det igen!**

*Som forventet blev nedlukningen forlænget. Vores tålmodighed er sat på en hård prøve. Jeg håber at I holder jer i gang til vi ses igen. Hav det godt derude,*  
**mvh. Bent**



**Ska' vi ik' snart luftes!?**

Ugens aktiviteter i Nordbo Senior

## **AFLYST!**

**Torsdag, den 3. februar kl. 10**  
**- travetur**



Ny minister!

## **Velkommen til ny ældreminister**

Astrid Krag (S) blev i sidste uge ny ældreminister. Hun fortæller, at hun har fået til opgave at genoprette ældreplejen.



Medlemmerne har ordet!

Thi thi thi thi

**Den unge blondine ringede til sin læge og spurgte, om hun havde glemt sin BH hos ham.**

**- "Nej," sagde lægen.**

**- "Åh, så må jeg have glemt den hos tandlægen!"**

[www.Humorbomben.dk](http://www.Humorbomben.dk)



Medlemmerne  
har ordet!  
Godt råd!

**Har du problemer  
med at holde  
vægten?  
Så stil den på  
gulvet!**



Danske  
Seniorer!



VI HJÆLPER HINANDEN

### **Isolationen slider også på ældre**

Lige nu oplever danskerne en højere grad af isolation, end de sikkert er vant til. Hos Danske Seniorer hører vi fra flere af vores medlemmer, særligt dem der bor alene i eget hjem, at de føler sig glemt i snakken om, hvordan Covid-19 påvirker deres dagligdag.

Når man bor alene og er i en særlig udsat målgruppe, enten på grund af helbredsmæssige årsager eller alder, tager det ekstra hårdt på en ikke at kunne se sin familie eller komme ud til de aktiviteter, man er vant til at gå til. Ældre på plejehjem har i det mindste mulighed for at interagere med personalet, hvorimod dem der bor hjemme, er endnu mere afskåret fra omverdenen. Der kan være få lyspunkter i disse grå dage og det er vigtigt, at vi anerkender, at det også er udfordrende at bo hjemme, hvor man godt nok ikke er pålagt besøgsforbud, men alligevel kan lide mindst lige så store afsavn.

Mange af Danske Seniorers medlemmer er meget engagerede i foreningslivet og i deres lokalområde generelt og derfor ser deres hverdag helt anderledes ud nu, hvor deres foreningsaktiviteter er ikke eksisterende. Det slider på humøret, når man er vant til at se sine kammesjucker til en omgang bridge hver onsdag, men nu kun har tv'ets genudsendelser at se frem til.

Vi oplever en stor velvilje hos vores medlemmer til alligevel at forsøge at holde hjulene i gang. I løbet af efteråret var dette blandt andet gennem udendørs aktiviteter og nu, hvor folk er endnu mere isolerede, er

der oprettet ringelister, så man sikrer sig, at folk er nogenlunde ved godt mod. Selvom det selvfølgelig ikke opvejer for manglen på socialt samvær.

Derfor er det særligt vigtigt, at vi er opmærksomme på denne gruppe af borgere, når samfundet igen begynder at åbne op. Vores ældre medborgere er nogle af de første til at blive vaccineret og dette burde medvirke til, at foreningslivet for seniorer får mulighed for at komme hurtigt i gang. En af de ting, Danske Seniorers medlemmer sætter særlig stor pris på er regeringens sommerpakke fra 2020, som heldigvis strækker sig indtil sommeren 2021. Sommerpakken giver landets ældre mulighed for at samles til fællesspisninger, udflugter, musik og foredrag. Som samfund har vi et fælles ansvar for at få inviteret alle med ind i fællesskabet igen. Vi skal have gode tilbud, der favner bredt og byder op til dans uden coronaen!

***Læserbrev af landsformand Per K. Larsen***

Økonomi 2021

**Har du husket det!**



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 til

***reg.nr. 5352 kontonr. 0323703.***

Husk at angive dit navn og adresse når du indbetaler på banken.

***Evt. spørgsmål rettes til kasserer Bjarne Dueholm***

Kan pigerne i  
håndarbejdes  
klubben  
bekræfte det?

**Undersøgelse viser, at  
folk der strikker har  
mindre risiko for at få  
Corona.  
Man mener det  
skyldes de mange  
masker.** 🙈😂

Holder du  
bordskik?

***Man skal aldrig!***

sidde i en halv alens  
afstand fra bordet eller  
som klinet op ad det.



Godt råd!  
Læst i  
Samvirke!

***Få mere glæde af  
dine tulipaner***

Sådan får du dine tulipaner til at  
holde sig flotte længe.

Med få tricks kan du få dine  
tulipaner til at stå flot uden at  
knække og til at holde længere.

Tulipaner kan klare sig uden vand.

Tulipaner kan – lige som påskeliljer  
– gå i dvale. Det betyder, at de kan

holde sig uden vand, og derfor finder du ofte tulipanerne stående uden





vand i blomsterhandlen eller i supermarkedet. Når de kommer i vand, »vågner« tulipanerne igen, og følger du Samvirkes små fif, holder dine tulipaner sig flotte i lang tid.

Stil tulipanerne køligt

Når du kommer hjem med tulipanerne, skal du ikke pakke dem ud med det samme. Er de afklippede blomster holdt sammen af en elastik, så lad elastikken sidde i første omgang. Klip enderne på stilken og put tulipanerne i vand. Stil vasen koldt de første 6-12 timer.

Når tulipanerne står koldt i vand og sammenbundne, vågner tulipanerne langsomt og tulipanerne får styrke i stilken.

Lav buketten efter 6-12 timer  
Arranger først blomsterne, når de har stået koldt natten over eller efter 6-12 timer. Klip den elastik, som holder blomsterne sammen – eller fjern cellofanet, hvis blomsterne var pakket ind.



Du kan nu arrangere en flot buket, hvor tulipanerne holder sig friske længe – og hvor du undgår, at stilken til sidst bliver så »slap«, at tulipanerne lægger sig hen af bordet i stedet for at stå ranke i vasen.

Tip!

Tulipaner og påskeliljer må ikke stå i samme vase. Saften fra friske påskeliljer er giftig for tulipanerne.

*Læst af Bjarne Dueholm*

Værd at vide!

## **HVORFOR LUGTER ANDRES PRUTTER VÆRRE END MINE EGNE?**

Det er svært at bevise, hvorfor de fleste mennesker synes, at andres prutter lugter værst. Blandt forklaringerne kan dog være:



- Du kender din egen prutlugt, og derfor reagerer du ikke så voldsomt på den
- Du reagerer pr. refleks på andres prutter. ”Påpasseligheden” over for andres prutter kan stamme fra dengang, vi gik uden tøj, og en prut var en reel risiko for smitte med bakterier

## Hvorfor lugter prutter?

En prut består af gas – og det er gassen, du kan lugte. Langt oftest består prutterne af de lugtfri gasser oxygen, nitrogen, hydrogen, kuldioxid og metan, der alle bliver produceret, når vores tarme forarbejder de kulhydrater, vi har spist.

Lugter prutter, skyldes det, at prutten indeholder svovlbrinte, der er en meget lugtende gas. I hvert fald når mængden af svovlbrinte er lav, hvilken den trods alt er i en prut.



Forskere fra Monash University i Australien har for nogle år siden undersøgt, hvorfor prutter lugter – og hvilke fødevarer der får prutter til at lugte mere. Konklusionen var, at prutterne kommer til at lugte mindre, hvis man skærer ned på proteinholdige madvarer.

Omvendt betyder et højt forbrug af for eksempel kød, æg og mejeriprodukter, at man slår meget ildelugtende prutter.

***Læst af Bjarne Dueholm***

Februar  
tilbud!

Vintertilbud fra vores  
samarbejdspartner! –

Jeg vil gerne give jeres medlemmer 10 % på alle varer (dog ikke i forvejen nedsatte varer). Gældende for hele februar.

Der kommer i denne uge en MASSE nye spændende ting på webshoppen.

Bl.a

-læselup med LED lys

-Kompressions strømper + strømpe tagere

-Forskellige typer blodtryksmålere

-Anti skrid strømper

-Nye siddepuder

-Nyt computerarbejdsbord med justerbare vinkler (bord, seng, sofa)

-Nyt bestik med vægt og justerbare vinkler

og mange mange flere ting ;)

SENIORPLEJE  
v/Ditte Okkels Alici  
Telefon 40563841  
Mail: ditte@seniorpleje.dk  
Hjemmeside: seniorpleje.dk



**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



	<p>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 <a href="http://nordboSenior.dk">nordboSenior.dk</a> eller <a href="#">KLIK HER</a>  <b><i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></b></p>
	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside <a href="http://nordboSenior.dk">nordboSenior.dk</a>  <b><i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></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><b><i>kasserer@nordboSenior.dk</i></b></u></a></p>



Nordbo Corona  
 Udarbejdet af Henry Brock Sørensen



**Ny måned! IntEt nyt!**

***Mvh Nordbohuset***