



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Husk!</p>	 <p>HOLD AFSTAND – SPRIT/VASK HÆNDER OFTE BRUG MUNDBIND – BLIV HJEMME, HVIS DU ER SYG</p>
<p>Formanden har ordet!</p> 	 <p>Så kom vinteren med frost og sne. Jeg ved mange ikke synes, det er rart med sne, men jeg elsker den. Det gør jeg primært, fordi landskabet bliver så flot og den giver lys. Samtidig bliver luften frisk og klar.</p> <p>Jeg synes også det er rarest, når fortovene er ryddet, så det ikke er glat at færdes, men det er det fleste steder jo grundejernes pligt.</p> <p>Margits erantis og mine vintergækker putter sig under sneen og når den forsvinder, står de igen fint og nikker.</p>
<p>Søndag morgen!</p>	 <p>Godmorgen Så er det tid til at stå op og få det bedste ud af dagen. Så håber at I alle må få en skøn dag.</p> <p><small>www.Tomsen.dk</small></p>

Smil til verden
og den vil smile
til dig!

Et smil til en fremmede, kan starte en
bølge af god energi. Så lad os rulle
med på bølgen og smile til hinanden..



P.Lindharth..

"ud i det blå"



Den 11. februar skulle have været indledning på vores ture i 2021, men på grund af corona situationen er den aflyst, desværre!

Meeenn, det skal jo ikke forhindre os i at håbe, at turen den 10. marts kan gennemføres med de restriktioner der så måtte gælde.

Turens tema er:

"Den gamle grænse"

og vil føre os på en oplevelsesrig minibustur over Skamlingsbanken, Hejlsminde, Christiansfeld, Hammelev og Haderslev.



Konceptet er stille og rolig kørsel, men flere ophold, frokostpause, og selvfølgelig et ophold med eftermiddagskaffen og LAGKAGE, som sædvanligt i godt selskab med andre medlemmer af NORDBO SENIOR. Tilmelding til Bjarne Dueholm på mail kasserer@nordbosenior.dk eller på sms/telefon til nr. 22608100, hurtigst muligt.

Prisen for turen er kr. 550 pr. person excl. drikkevarer.

Evt. yderligere oplysningen! henvendelse til

Tovholder Bjarne Dueholm

Inviter foråret ind i din stue!



vintersol!

De første vintergækker er på vej op af jorden.

Grav en lille klump op, sæt den i en lille potte i køkkenet.

Her sker miraklet, og blomsterne lyser op af potten.

Men også afslutningen kommer

hurtigt. Når den er visnet helt ned, kan løgene sættes tilbage i haven, og blomstrer igen til næste år.

Læst af Bjarne Dueholm

Forskud på foråret



Lidt om fastelavn!

Fastelavn er mit navn

Raslen, hvor udklædte børn går omkring og tigger og synger Fastelavn er mit navn eller lignende sange, er en fastelavnstradition.

De går rundt i nabolaget og synger ved døren for at få penge, fastelavnsboller eller slik, med en trussel i baghånden:

Børnene synger:

Fastelavn er mit navn,
boller vil jeg have.
Hvis jeg ingen boller får,
så laver jeg ballade.
Boller op, boller ned
boller i min mave.
Hvis jeg ingen boller får,
så laver jeg ballade.

Værten synger:

Boller små, skal i få,
så i bliver glade,
så vil jeg, ikke have,
i laver mer` ballade.

"os der sparker
dæk"
Thø thø thø



Vits for mandeklubben

Hvad kalder man en blondine med er 3-årig uddannelse?
Aner det ikke!

Bilist!

Ugens
aktiviteter i
Nordbo Senior

AFLYST!

Torsdag, den 10. februar kl. 10
- travetur



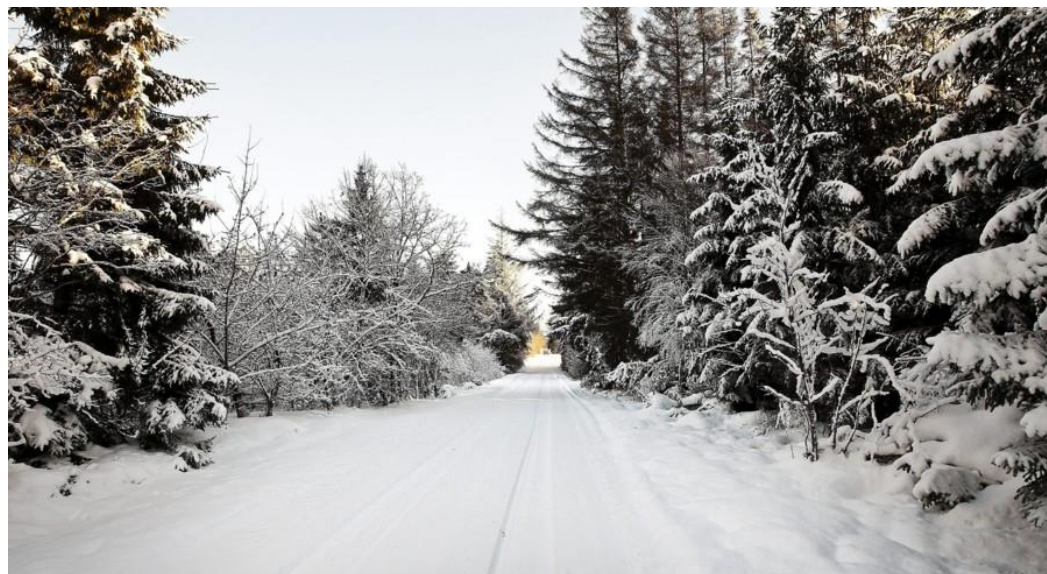
Medlemmerne
har ordet!

Thi thi thi thi



Gamle Olga fyldte 100 år, og borgmesteren kom med blomster og vin.
-- Olga det er utroligt at du klarer dig selv. Hvad med hjemmehjælp et par gange om ugen? Tænk over det og så ring til mig! Olga tænkte over det et par dage, og så ringede hun!
-- Det med hjemmehjælp lyder fint, men det må ikke være for langt væk, jeg har kun min cykel.

Tovholder har
ordet!



”Spis Sammen” – hver for sig.

Allerede den 24. februar er det den sidste onsdag i februar – en kort måned og så er det samtidig den sidste vintermåned.

Desværre må vi stadig ikke mødes fysisk i Nordbo Huset, så derfor bliver det endnu en gang Spis Sammen – hver for sig.

Menuen denne gang er en gåde, og for at kunne få leveret mad, kræves det, at du ved tilmelding kan skrive/sige det rigtige navn på maden :)

Hovedret:

Invalide pippet med diverse tilbehør

Dessert:

Abemad

Kan du gætte hvad du skal have at spise :)

Prisen er som altid 50 kr./ person inkl. levering.

Tilmelding på mail birhansen@live.dk eller sms/ring på tlf. 6168 8017

Max 40 personer, og denne gang har jeg skrevet mig selv på som den første, så glemmer jeg det ikke.

Betaling på MobilePay: 6168 8017 eller i min postkasse på Bissens vej 3.

Håber vi alle kan få endnu en hyggelig aften.

Mange glade hilsener til jer fra Birthe



Medlemmerne har ordet! Sjov fra skades-anmeldelser!

Jeg fortalte godt nok politiet at jeg ikke var kommet noget til, men da jeg senere tog hatten af, fandt jeg ud af, at jeg havde hjernerystelse.

Fodgængereren anede tilsyneladende ikke hvor han ville hen, så jeg kørte ham over.

Indsendt af Flemming Brandt Olsen

Danske
Seniorer!



Vi arbejder for bedre forhold for alle seniorer i Danmark

Økonomi 2021



Selv om aktiviteterne er meget begrænsede i denne tid skal vi se fremad. Der melder sig så behov for at alle medlemmerne indbetaler kontingentet 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

Sidste rettidige indbetalingsdato var den 31. januar. Det har 2/3 af sidste års medlemmer gjort.

Har du også?

For at holde foreningen kørende er kontingent en vigtig del af indtægterne. Hvis du stadig ønsker at beholde dit medlemskab, opfordres du til at betale kontingent snarest.

Ønsker du at betale med kontanter, kan du kontakte kassereren, så finder vi en løsning på det!"

Mvh kasserer Bjarne Dueholm, telefonnr. 22608100

Det er ganske vidst!

Sørg ikke over at
du ældes.

Ikke alle får den
mulighed.

Holder du
bordskik?

Man skal aldrig!
*stikke servietten i knaphullet
eller hænge den á la smæk under
hagen;
man skal brede den ud over sine
knæ.*



Den gode
stime
fortsætter!

Er sgu lidt stolt af mig selv.
Havde som nytårsforsæt at jeg ikke
ville gå på udsalg, værtshus eller
natklub hele januar måned, og det
har jeg klaret indtil nu.
Så tager lige
februar med også.



Af Bjarne Dueholm

Vits!

2 forelskede rødspætter mødes på havets bund, og udvekslede deres livshistorie.

Hvordan mødte du egentlig din kæreste?

På nettet!

Hvad er det jeg høre om dig, Eskild?

Droppede du din kærester, da hun fik briller?

Nej, det var hende der droppede mig!



Kloge ord fra et medlem af Nordbo Senior.

Vaccination.

Sig nu ja tak, når tilbuddet kommer



Henry Brock Sørensen, Risvænget 1, Fredericia, pensionist

LÆSERBREV: Billedet tilknyttet læserbrevet malede jeg i 1984 og er inspireret af de dommedagsprofeter, der dengang advarede mod rumrejserne, som efter deres opfattelse kunne medføre uanede mængder af ukendte sygdomme fra det ydre sorte rum.

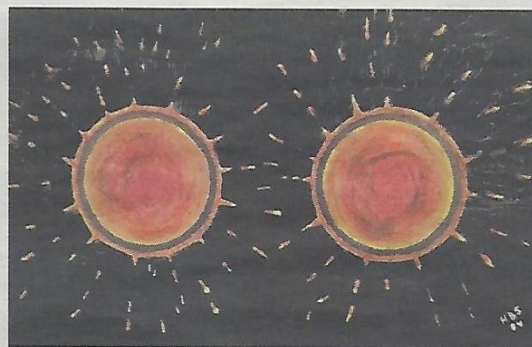
Med lidt kunstnerisk frihed har billedet meget lighed med nutidens tegneres opfattelse af coronavirussen.

Og nu er den her - coronavirusen - 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, hvilket må glæde alle.

Det kan derfor undre, at der er nogle, der ikke vil vaccineres af grunde, de kun selv forstår.

Højrisikogrupperne sæt-



Henry Brock Sørensen lavede maleriet i 1984. Privatfoto

Man har før haft "frivillige" vaccinationer, som man fik attest på at have fået.

ter deres eget liv på spil, mens 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 tvun-

get.

Fra 1810 kunne man ikke komme i skole uden at have en kopeattest. Godt nok var der ikke skoletvang, men der var undervisningspligt, og meget få var i stand til at hjemmeundervise med de kontrolprøver, der blev forlangt.

Også andre forhold gjorde sig gældende: Man kunne ikke blive konfirmeret, man

kunne ikke søge ind på de offentlige lærestalter eller blive ansat i det offentlige.

Også private havde ret til at stille krav om fremvisning af en kopeattest.

Man kunne heller ikke blive soldat, men blev indkaldt som militærnægter med dobbelt tjenestetid.

Personer født før 1977 er kendetegnet ved at have et eller to vaccinations-ar på skulderen, normalt på venstre skulder. De kan være lidt udvaskede af sol og vind, men de er der.

WHO erklærede koppe-sygdommen totalt udryddet i hele verden i 1980.

Sig nu ja tak, når tilbuddet om vaccination mod covid-19 kommer.

Hvis covid-19 er en lige så modstandsdygtig virus som variola, så er sygdommen på verdensplan udryddet omkring 2200.

Det kan dog bekymre, at Fredericia endnu ikke har sit eget vaccinationscenter. Kommunen har immervæk ca. 51.000 indbyggere, hvoraf ca. 41.000 bor i selve byen.

Borgere over 65 år kan dog bestille transport til vaccinationscentrene i Kolding og Vejle, hvis de ikke selv har transportmuligheder.

Læst i Fredericia Dagblad af Bjarne Dueholm

Kroppens
lyde:

Hvorfor hikker man?

Hikke opstår, når din mellemgulvsmuskel ufrivilligt trækker sig sammen – ofte flere gange i minuttet. Når det sker, bliver der hurtigt trukket luft ned i lungerne, og samtidig lukker stemmelæberne. Lyden fra hikket opstår, når luftstrømmen stopper og rammer de lukkede stemmelæber.

Du kan få hikke af en lang række årsager – for eksempel af rygning, alkohol og stærk mad. Det kan også fremprovokeres under grin, hoste, eller hvis du spiser lidt for hurtigt. Hikke varer typisk under en halv time. Hvis det fortsætter i flere dage, bør du søge læge.

Forskere er usikre, men det tyder på, at hikke er en refleks, som skal forhindre mad i at sætte sig fast i spiserøret.

Du kan kurere hikke på mange forskellige måder – ingen af dem er dog dokumenteret. Til gengæld er de heller ikke skadelige, så prøv bare at:

- Drikke noget vand med hovedet nedad
- Stå på hovedet og holde vejret
- Få en forskrækkelse

Læst af Bjarne Dueholm



Vigtig
viden!

**Størrelse på din pension
afhænger af, om du er enlig
eller i et parforhold.**

Få forklaringen:

**Hvornår er jeg
reelt enlig?**

Er jeg enlig, hvis jeg har en kæreste? Hvor meget må vi se hinanden, uden at det rammer pensionen? Og hvad hvis min



ægtefælle kommer på plejehjem? Og hvis jeg bor sammen med mine børn og børnebørn? Se reglerne her.

Det kan være svært at finde ud af, hvornår man er "reelt enlig".

Hvornår er jeg reel enlig?

For at vurdere om du er "reelt enlig", ser Udbetaling Danmark blandt andet på, om du bor alene eller sammen med nogen, og om I har fælles husførelse.

Begrebet "reelt enlig" anvendes blandt andet i forbindelse med beregning af tillæg til pensionen.

Er du i tvivl, kan det være en god ide, at bede kommunen om en konkret vurdering.

Hvad er fælles husførelse?

Fælles husførelse er, når du ret fast deler udgifter med en anden til for eksempel bolig, el, varme, forsikring, telefon, internet, bil, mad eller lignende.



For at du reelt er enlig, skal din økonomi være adskilt fra andres. Du må for eksempel ikke have fælles husførelse med en anden. Det gælder uanset, om den person er din kæreste eller ej.

Skal I på rejse, er det bedst, at I bestiller og betaler den hver for sig. I skal også betale måltiderne hver for sig eller skiftes til at betale. Hvis I hver især lægger 50% af betalingen ved hvert måltid, bliver I typisk ikke set som reelt enlige.

Som reelt enlig kan du godt invitere person til ret fast at spise hos dig, hvis du betaler for maden. Du kan også spise hos en anden person, hvis han eller hun betaler.

Grænsen for samvær bliver vurderet i hvert enkelt tilfælde. Så hvor tit du som reelt enlig kan spise sammen med en konkret person, er ikke klart. Men hvis du spiser sammen med en kæreste eller en anden person ca. hver anden dag, skiftevis hos en af jer, bliver I nok stadig set som reelt enlige.

Jeg bor sammen med nogen, er jeg reel enlig?

Loven ser dig ikke som enlig, hvis du lever sammen med en anden i noget, der kan ligne et ægteskab – eller kunne blive til et ægteskab. Det er grundlaget i forbindelse med pension og tillæg.

Bor du for eksempel sammen med et af dine børn, din søster, din far eller din niece, er reglerne dog anderledes, for dem kan du ikke blive gift med. Derfor kan du for eksempel stadig få pension og tillæg som reelt enlig.

Vil du søge boligstøtte, tæller det dog også med, hvis du bor sammen med et familiemedlem eller ven. Det har også betydning, om personen er fyldt 18 år eller ej.

Her drejer det sig om hele husstandens indtægt og formue.

Vi er separeret. Er jeg reel enlig?

Er du separeret fra sin ægtefælle, ser loven dig typisk som enlig. Det samme gælder, hvis du er gift, men lever adskilt fra din ægtefælle.

Min ægtefælle er på plejehjem. Er jeg reel enlig?

Flytter din ægtefælle i ældre- eller plejebolig, bliver I normalt begge set som reelt enlige.



Jeg ejer bolig, bil eller fritidshus sammen med andre. Er jeg reel enlig?

Du må gerne dele bolig med en anden, hvis I lever totalt adskilt, både med hensyn til økonomi og det praktiske.

Du kan også være reelt enlig, hvis du har en grad af økonomisk fællesskab med en person, som du ikke bor sammen med. Det gælder uanset, om det er en kæreste eller ej.

I må for eksempel eje en bil, en båd eller et fritidshus sammen, så længe I opfylder disse betingelser:

- I lever hver for sig
- I har hver jeres økonomi
- I deler ikke andre faste udgifter
- I tager jer ikke fælles af det praktiske i hverdagen.

Må jeg få hjælp, hvis jeg bliver syg?

Hvis du bliver syg og har brug for, at din kæreste eller en anden person passer dig, må vedkommende gerne bo hos dig imens.

Du må dog kun få hjælp til det praktiske, og I skal stadig holde jeres økonomi adskilt.

Udbetaling Danmark skal vejlede og afgøre

Udbetaling Danmark har pligt til at vejlede om regler og praksis for, hvornår man ses som reelt enlig.

Det er også Udbetaling Danmark, der afgør din status som enlig eller ej i sager om fx folkepension og førtidspension. De bestemmer også, hvor mange i husstanden, der medregnes, når du søger om boligstøtte.

Er du i tvivl om, hvad du må, er det en god ide at skrive dine konkrete spørgsmål til din kommune eller Udbetaling Danmark og bede dem svare skriftligt.

Hvis du vil klage

Du kan klage over en afgørelse fra Udbetaling Danmark om din status som enlig eller samlevende. Du kan også klage over afgørelser om, at du skal betale støtte tilbage.

Hvordan du skal klage, står i brevet fra Udbetaling Danmark med den afgørelse, du vil klage over.

Læst af Bjarne Dueholm

**Medlem-
merne
har
ordet!**

Urmager søges!

Vores gode gamle stue vægur er gået i dvale. Det har vist tiden i mange år. Først hos mine bedsteforældre og siden i vores stue. Måske i mere en 100 år.

Alt har jo sin tid, men så kom jeg til at tænke på, om der eventuelt skulle vore et medlem af Nordbo Senior der kan give uret et forlænget nyt liv.

Hvis du kan hjælpe, så giv mig et ring på 22608100

Bjarne Dueholm




Noget om ost!

Se, hvordan du finder den mest cremede brie, hvordan du skærer osten, hvordan du beregner ost til dessert, og hvordan du opbevarer osten i køleskabet.



1. **Ud af køleskabet.** Osten skal ud af køleskabet 1 time inden servering, men pak den først ud af emballagen i sidste øjeblik, så overfladen ikke bliver tør.
2. **Læg ikke vindruer ovenpå.** Læg aldrig tilbehør som vindruer eller radiser på osten. Læg det ved siden af, så ost og tilbehør ikke tager smag af hinanden.
3. **Spis sødt til blå oste.** Blåskimmelost smager fint sammen med noget sødt, for eksempel honningristede nødder, modne pærer eller tørrede frugter. Prøv også at røre lidt blåskimmelost ud i salatdressingen.
4. **Skær osten rigtigt.** Skær den runde ost ud som en lagkage. Skær den trekantede ost fra spidsen og langs den ene side, så den trekantede form bevares. Skær faste oste i skiver eller blokke. Brug altid en ren kniv pr. ost, fordi oste meget nemt optager aroma og smag fra hinanden. Små, skarpe urteknive er perfekte til at skære ost med.
5. **Beregn mængden rigtigt.** Serverer du ost som dessert, skal du beregne cirka 100 gram pr. person. Beregn samme mængde til frokost. Beregn 250 gram til hver, hvis du serverer ost som et helt måltid med for eksempel brød og tilbehør.
6. **Nem forret med gedeost.** Du kan lave en nem forret med gedeost i ovnen. Læg en skive gedeost på et stykke brød, og gratiner det i ovnen på 225 grader i cirka 12 minutter. Server forretten med salat.
7. **Find den mest cremede brie.** Kan du lide brieoste, der smager af meget, så kig på sidste holdbarhedsdato, og vælg den ost, der er tættest på. Hvis du vælger den ældste ost, får du ost med mest smag og den mest cremede konsistens.
8. **Prøv hvidvin til osten.** Det er tradition at drikke rødvin til ost, men ofte smager hvidvin i den lidt søde ende bedre. Alsace

	<p>hvidvin er et godt valg til ost. Hvis du helst vil have rødvin, er det en god ide at undgå rødvin med højt indhold af tanniner. Italiensk Chianti Classico eller vine på shiraz-druen kan også være gode valg til ost.</p> <p>9. Vælg brød til ost. Rugbrød og andet godt brød er altid vellykket til ost. Bag eventuelt et brød med rosiner eller nødder.</p> <p>10. Pak osten godt ind. Ost opbevares bedst ved en konstant temperatur på cirka 5 grader. Osten opbevares bedst i den emballage, den er købt i. Hvis den ikke er tilstrækkelig, kan osten yderligere lægges i en plasticpose. Uemballeret ost pakkes i alufolie, husholdningsfilm eller madpapir og derefter i en plasticpose. Nogle oste tåler ikke tryk og stød, så du bør aldrig stable dine oste på køl. Lad ikke ostene komme i berøring med hinanden, da evt. skimmel fra ost kan overføres til andre oste.</p> <p><i>Skal prøves Bjarne Dueholm</i></p>
<p>Gode råd om – Mundbind!</p>	<p>Kender du det? Når du tager mundbindet på, dugger din briller let! Alle mundbind har en lille metalstrimmel i den ene kant. Når du har taget mundbindet på med metalkanten over næsen, giver du et klem på metalstrimlen så den slutter tæt om næsen. det forhindre din varme ånde at trænge op over brillerne og du kan undgå at brillerne dugger.</p>  <p><i>Læst af Bjarne Dueholm</i></p>
<p>3 gode råd om trivsel i en corona tid!</p>	<p>Ældre og trivsel i en corona tid</p> <p><u>Her er 3 gode råd til, hvad du selv kan gøre:</u></p>

1. Hold kontakten med andre

Du har brug for at se og tale med andre mennesker, da samvær med andre giver mening og ofte hjælper på humøret. Hvis du ikke bor alene, kan det fortsat være godt, at du og din samlever/ægtefælle har kontakt til andre, og også at I hver for sig taler med eksempelvis naboer, venner og familie. Her kan du spørge ind til, hvordan andre har det, og hvordan de oplever og håndterer denne særlige tid. Husk på, at du gerne må ses med andre mennesker, for eksempel familie, venner eller naboer, så længe du er opmærksom på gældende regler, som myndighederne har meldt ud. Du kan også ringe til din familie og venner i stedet for at ses, hvis du foretrækker det. Husk, du kan godt holde kontakten, selvom du skal holde afstand.



2. Planlæg din hverdag

Faste rutiner er godt for din trivsel. Læg gerne en plan sammen med din familie, venner eller evt. hjemmeplejepersonale, hvis du ikke har faste rutiner – eller har svært ved at fastholde de rutiner, som du normalt har. Det er en god ide, at din dag har varierende indhold, og vær opmærksom på at afsætte tid til noget, der gør dig glad.

3. Brug både krop og hjerne

Du har brug for oplevelser, der giver mening for dig og gør dig glad. Hvis du har mulighed for at gå en tur eller tage en cykeltur i nærområdet, vil du kunne nyde den friske luft, sollyset og at få bevæget din krop. Du kan også lave lette træningsøvelser som for eksempel stolegymnastik eller anden træning, der er tilpasset dine muligheder og begrænsninger. Andre gode oplevelser kan være at lave og spise god mad, engagere dig i en hobby, læse en ny spændende bog eller læse i et blad, eller løse en kryds og tværs. At bage eller strikke er for mange også hyggelige aktiviteter at sætte tid af til i løbet af dagen. Gode oplevelser kan give dig en pause fra eventuelle bekymringer. Det er en god ide at begrænse det tidsrum, du ser eller læser nyheder i, og udvælg få pålidelige kilder, hvor du henter dine nyheder.

Læst af Bjarne Dueholm

<p>Seniorpleje</p>	<p>🌟🌟🌟BOOOOM - VINTERUDSALG PÅ ALLE LAMMESKINDSSTØVLER 🌟🌟🌟</p> <p>Vi sælger ud af ALLE vores lammeskinsstøvler, og de har alle fået en virkelig skarp pris.</p> <p>- Der er begrænset størrelser og modeller, og der bliver ikke bestilt flere hjem. FØRST TIL MØLLE!</p> <p>Se vores tilbud her: https://seniorpleje.dk/collections/beklaedning</p> <p>-SÅ DU SKAL VÆRE HURTIG, HVIS DIN ØNSKEDE MODEL OG STØRRELSE ER PÅ LAGER 😊👉</p> <p>kontakt@seniorpleje.dk</p> 
	<p>Vigtige telefonnumre:</p> <p>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</p> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</p>



Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside
nordbo senior.dk
Skrevet af Bjarne Dueholm



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

kasserer@nordbo senior.dk



Nordbo Corona
Udarbejdet af Henry Brock Sørensen



ENDNU MINDST 3 UGES

STILHED!

Mvh Nordbohuset