



Ugebrev



VI HJÆLPER HINANDEN

Uge 9 – 2021

<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	 <p>Så kom første skridt på vej til normale tilstande – hvis noget bliver normalt - vi kan igen handle fysisk i mindre butikker.</p> <p>Vi kan samles udendørs mere end 5 personer, det er dejligt. Det giver luft til at flere igen kan ses.</p> <p>Foråret har også været på vej, det gør at humøret er lidt højere.</p> <p>Husk dog, at vi stadig skal passe på hinanden og vise hensyn.</p>

Ny måned!

MARTS!

Marts måned

er opkaldt efter Mars, romersk krigsgud. Det ældre danske navn er Thors måned eller tordmåned, som kan henvise til guden Thor eller til ordet tord, som betyder gødning, idet marts er den måned, hvor sneen smelter og markerne bliver tørre, så der kan køres gødning ud.

Normaltal for marts:

- Middeltemperatur: 3,3 °C
- Nedbør: 46 mm
- Soltimer: 130



Gudenå ved Langå Østerskov

Vejrrekorder for marts måned

- **1918** – Den tørreste med kun 7 mm nedbør
- **1942** – Den koldeste marts med en middeltemperatur på -3,5 °C. Max- og minimumtemperaturen var hhv. 12,4 og -24,0 °C
- **1943** – Den solrigeste med hele 200 soltimer
- **1963** – Den solfattigste med kun 50 soltimer
- **1969** – Denne marts tangerede med tørkerekorden på 7 mm fra 1918
- **1990** – Den varmeste marts med en middeltemperatur på 6,1 °C. Max- og minimumtemperaturen var hhv. 22,2 (rekord for marts) og -5,4 °C
- **2007** – Denne marts tangerede med varmerekorden fra 1990 med en middeltemperatur på 6,1 °C. Max- og minimumtemperaturen var hhv. 16,6 og -3,5 °C.
- **2019** – Den vådeste marts med hele 106 mm nedbør.

Særlige dage

I marts er der fire Tycho Brahes-dage, nemlig den 1., 4., 14. og 15. marts.

Læst af Bjarne Dueholm

Udmelding
fra
regeringen
pr. 24.2.2021

Nationale lempelser per 1. marts 2021

- Udvalgsvarebutikker under 5000 m² (dog undtaget udvalgsvarebutikker i storcentre) genåbnes med midlertidigt skærpede kvadratmeterkrav, mens der særligt for butikker på 5000 m² eller derover undtages, så de kan holde åbent for et meget begrænset antal kunder mod tidsbestilling.
- Udendørs kulturinstitutioner genåbnes. Der stilles krav om, at besøgende fremviser dokumentation for negativ COVID-19-test (højst 72 timer gammel).
- Forsamlingsforbuddet hæves fra 5 til 25 personer for så vidt angår udendørs idræts- og foreningsaktiviteter i organiseret regi.

Dette er **LEMPELSERNE** af de eksisterende restriktioner, som så forlænges til 5. april. 2021. Der ses således desværre ikke muligheder for at igangsætte aktiviteter i Nordbo Huset. Men udendørs aktiviteter igangsættes med traveture den 4. marts kl. 10. se derom senere i ugebrevet!



Coronalogik!

Skilt i
indgangen!



Tovholder har
ordet!



Hej alle

Nu lysner det.
Efter den seneste åbning er
der nu mulighed for at vi kan
genoptage gå turene.
Vi starter torsdag 4. marts kl.
10:00 fra Nordbo Huset

Hilsen Bent.

**4. marts
2021**

CORONA
gebyr!

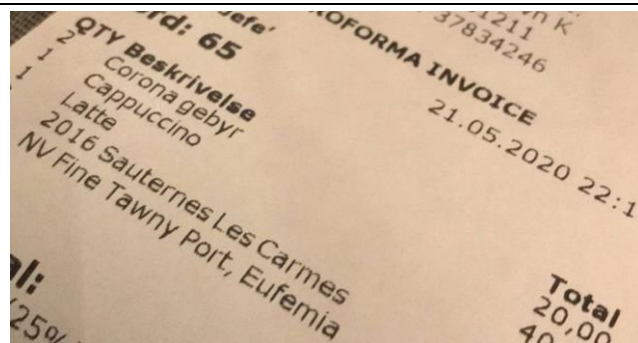


**Er det lovligt:
Corona-og hygiejne-gebyrerne
breder sig**

***Restauranter, frisører, fysio- og fodterapeuter og
andre er begyndt at indføre corona- og hygiejnetillæg.
Det må de godt, men der er dog et par vigtige
undtagelser.***

I butikker og servicevirksomhederne begynder corona- og hygiejne tillæg nu at brede sig.

Især blandt frisører, fysioterapeuter, fodterapeuter og restauranterne står der oftere og oftere et lille “corona” eller “hygiejne” tillæg på regningen.



Skal varsles ved kontrakter

Det er fri prisdannelse i Danmark. Så virksomheder og butikker må tage den pris og de gebyrer for deres produkter, som de vil. Og vi forbrugere bestemmer så også selv, hvor vi vil handle. Men det er nogle undtagelser for disse gebyrer.

Tandlæger, som har overenskomst med det offentlige, må ikke opkræve hygiejne/corona-gebyr for de ydelse overenskomsten dækker; altså de ydelser, der er fast pris på.

Men tandlægerne må godt opkræve et corona-gebyr oveni prisen på de ydelser, der ikke er omfattet af overenskomsten. For eksempel en større plastfyldning, en krone eller et implantat.

“Den anden undtagelser er, hvis man har en fast eller løbende kontrakt på en ydelse eller et produkt. I det tilfælde skal man have et varsel, før gebyret kan pålægges. Så har forbrugeren nemlig tid til at sige ja eller nej til gebyret og evt. finde en anden udbyder”.

Forbrugerrådet er generelt ikke glad for gebyrer, for det slører gennemsigtigheden i prisdannelsen.

På plussiden er dog, at Forbrugerombudsmanden har skrevet en vejledning om gebyrer, som siger, at det SKAL afspejle den faktiske omkostning, som virksomheden eller butikken har.

Hvis man endelig skal være lidt positiv, kan man sige, at hvis det drejer sig om et decideret “corona-gebyr”, så indikerer det jo, at gebyret falder bort igen, når vi får normale tilstande.

Læst af Bjarne Dueholm

Tovholder har ordet!



HURRA

Lærken og stæren er ankommet. På en af mine gåture blev jeg mødt af den lifligste lærkesang, og fra et træ var der en vældig snak imellem en hel masse stære.



Tror de snakkede om, at lige over på den anden side af vejen var der et godt spisekammer.

Sådan en dag er godt for helbredet. Så hjælper det med at udholde al den snak om corona.



Jeg savner nu alligevel de dage hvor vi strikker/syr og hygger os med en enkelt kop kaffe og andet godt til ganen.

Det vil nu også være rart, om Birthe og jeg igen

kunne få lov til at se, alle de aktive mennesker til stolegymnastik. Vi trænger snart til at få rørt lattermusklerne og de andre muskler.

Med lidt tålmodighed kommer vi vel i gang igen.

Mange forårshilsner fra Margit

"ud i det blå"



○
NÅR MAN ER OVER 50

**OG FYSIOTERAPEUTEN SIGER, MAN SKAL
PUTTE IS PÅ, DER HVOR DET GØR ONDT**

made with mematic

så forstå det da'

Selvtest for
mænd!

Ny urinprøve til mænd

Gå ud i haven for at tisse

**Dukker der myrer op -
diabetes**

**Tisser du på skoene - noget
galt med prostata**

**Dufter det lidt grillet -
forhøjet kolesterol**

**Gør det ondt i håndleddet,
når du ryster den - slidgigt**

**Går du ind igen uden at have
pakket den væk - alzheimer**

”os der sparker
dæk”
Thø thø thø



91-årige Arne kræver at få en sædprøve hos lægen – 3 dage senere får han en chokerende besked

Kroppen kan blive lidt skrøbelig, når man bliver lidt ældre. Derfor er det selvfølgelig også godt, at pensionisterne slipper for at arbejde, da det for mange næsten bliver et fuldtidsjob at tage de rigtige piller, vitaminer og behandlinger.



Det er selvfølgelig lidt af en overdrivelse. Men når man når en vis alder, fortjener man at nyde livet og gøre, hvad man har lyst til. Det vigtigste er, at man er ved godt helbred – og en måde at nyde livet er selvfølgelig at have det sjovt og grine. Derudover er delt glæde dobbelt glæde, som min mormor altid siger – **og der er noget om det.**

91-årige Arne fra Esbjerg gik til lægen og forlangte straks at få taget en sædprøve.

Lægen var lidt skeptisk, men gav manden en lille beholder og sagde:

– Tag denne beholder og kom tilbage om 3 dage med en sædprøve.

Om fredagen kom Arne tilbage og gav lidt skuffet beholderen til lægen. Den var præcis lige tom og ren som tre dage tidligere.

Lægen undrede sig over, hvad der var sket, og Arne sagde

– Jo, ser du. Først forsøgte jeg med min højre hånd, men der skete ikke noget. Så forsøgte jeg med venstre hånd, men stadig ingen succes. Så kaldte jeg efter min kone for at få hjælp. Hun forsøgte først med højre hånd og bagefter med venstre hånd, men der skete ikke noget. Så forsøgte hun med munden – først med gebis, så uden, men der skete intet.

91-årige Arne sukkede og fortsatte:

– Vi ringede også til vores nabo Grethe – og hun er kun 76. Hun forsøgte også. Første med begge hænder, så i armhulen. Hun forsøgte sågar at klemme den mellem knæene, men der skete ikke noget.

Lægen var helt i chok.

– Det mener du ikke seriøst? Bad I virkelig jeres nabo om hjælp?!

– Ja, sagde Arne. Og uanset hvor meget vi forsøgte, så kunne vi ikke få det satans låg af!

Medlemmerne
har orden!

Den med influenza var med som et tillæg i Politiken.
Ikke alle overlevede pesten i 1918, men det er de
samme regler der gælder i dag.
Meget sigende, synes jeg.

Forholdsregler mod Udbredelse af **Influenza**

1. Iagttag den størst mulige Renlighed.
2. Hold Haanden for Munden, naar De hoster eller nyser.
3. Pas paa, at ingen hoster, nyser eller taler ind i Ansigtet paa Dem.
4. Hold Telefontragten ren, særlig hvor den bruges af mange.
5. Sørg for god Udluftning af Værelserne.
6. Hold de raske saa vidt muligt borte fra de syge.
7. Undgaa unødvendig Besøg hos de syge.
8. Staa ikke for tidligt op efter Sygdommen.
9. Undgaa Steder, hvor mange Mennesker er samlede.
10. Udsæt større Møder og Forsamlinger.
11. Kør ikke mere end nødvendigt i Spervogn.
12. Sørg for, at Børnene er saa meget som muligt i fri Luft.

Sundhedsstyrelsen, 17. Oktober 1918.

Mange hilsner Ane Margit

Medlemmerne
har ordet!





*spis sammen – hver for sig! Det er lige sådan det er tænkt og
forsamlingsforbuddet er overholdt
Corona-testen er taget
Og som du kan se, er der en der taget rødvinstesten 2 x for en
sikkerheds skyld!*

Modtaget fra Sonny Mærkedahl



Og efter corona testen!

<p>Ugens aktiviteter i Nordbo Senior</p>	<h1 style="text-align: center;">Endelig er der grønt lys</h1> <h2 style="text-align: center;">Torsdag, den 4. marts kl. 10 - travetur</h2> 
<p>Mellem venner!</p>	<div style="background-color: yellow; padding: 10px;"> <p>Lån i banken - "Hvad er der dog i vejen?", sagde den ene mand til den anden. - "Jeg har lige været i banken og de ville ikke give mig et lån." - "Det skal du da ikke være ked af, jeg har tre - og du kan få det ene."</p> </div>
<p>Medlemmerne har ordet!</p> <p>Thi thi thi thi</p>	<p><i>Fra skades anmeldelser!</i> Føreren af den anden bil forsvandt straks efter for at tage på ferie på Bahamas øerne med et brækket ben.</p> <p>-----</p> <p>Tre damer stod og talte sammen, og da to trådte tilbage og en frem var der jo ikke noget at gøre.</p> <p>-----</p> <p>Bilen foran ramte fodgængereren, men da han kom på, så ramte jeg ham igen.</p> <p style="text-align: center;"><i>Indsendt af Flemming B. Olsen</i></p>
<p>Tovholder har ordet!</p> 	<h2 style="text-align: center;">”Spis Sammen” - hver for sig.</h2> <p>Mine forberedelser til Spis Sammen starter ca. 14 dage før vi spiser den sidste onsdag i måneden. Her går jeg i Brugsen på Nymarksvej og kigger efter Slagter Vagn. Med ham har jeg nemlig en aftale om, at jeg forudbestiller ca. hvor meget kød jeg skal bruge til Spis Sammen.</p>

Det hele startede med, at Vagn spurgte hvad, jeg skulle bruge alt den mad til jeg købte.

Da jeg fortalte, at det skulle bruges til Spis Sammen for gode seniorer i Nordbo Senior, gav han mig et tilbud om at forudbestille og dermed få en god pris. Det hele til gavn for det gode formål.

Til den sidste **Spis Sammen – hver for sig** – i onsdag fik jeg den ekstra service, at Vagn lavede alle de benløse fugle for mig. Så det arbejde var nemt klaret.

Med dette lille indlæg, vil jeg gerne takke hele personalet i Brugsen på Nymarksvej, og specielt Vagn for altid at være imødekommende og hjælpsomme.

Glade madhilsener til jer alle

Birthe



På vej til
klippeøen!

**Der går rygter om at frisøren på Bornholm åbner på mandag, sæ'følli,
det er jo en klippeø!
Vi er på vej!**



Vittighed!



Øv Øv Øv

Dem jeg kender, - har jeg hørt før!

Send mig *din* bedste + nr. 2 og 3 vittighed
så kommer de med i nogle af de kommende ugebreve!

Tovholder Bjarne Dueholm

Velkommen til
nye
medlemmer.



NORDBO SENIOR har plads til flere nye medlemmer. Har du i din omgangskreds seniorer, par eller enlige, som kunne tænke sig at blive medlem af vores seniorfællesskab, håber bestyrelsen at du vil være aktiv med at invitere dem til at indmelde sig

til kassereren. Selv om aktiviteterne er meget begrænsede i denne tid skal vi se fremad, og bestyrelsen håber at aktiviteterne så små igen kan åbne op efter påsken. Indtil da er der åben for traveturene, og modtagelse af ugebrevet med informationer for seniorer. Kontingent for foreningsåret 2021 er kr. 200 som indbetales til

reg.nr. 5352 kontonr. 0323703.

Husk at angive dit fulde navn, adresse, telefonnr., og e-mail, hvis du har en sådan, og fødselsdato når du indbetaler på banken.

Evt. spørgsmål rettes til kasserer Bjarne Dueholm

Medlemmerne
har ordet!

Beslutsomhed
belønnes!

NU HAR JEG BESLUTTET MIG!

D. 30 FEBRUAR SKAL

JEG BEGYNDE AT LØBE

OG KUN SPISE SALATER



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 bøjet over sin tallerken, men man skal sidde oprejst uden dog at se ud, som om man var stivhalset.



Ved du det om FREGNER



Fregner er prikker med personlighed

Fregner kommer på grund af solen og kan opstå alle steder Ingen er født med fregner. Fregnerne kommer, fordi hudens pigmentceller øger produktionen af brunt pigment, når huden bliver udsat for solens uv-stråler. Det brune pigment ophober sig i små pletter, som vi kalder fregner.

Fregnerne kommer typisk i ansigtet, men kan opstå alle steder, hvor huden får meget sol.

Børn og lyshudede får oftest fregner, der kommer og går med solen. Alle kan få fregner, men det er oftest børn og unge, der får den type fregner, der kommer og går med solen. Fregnerne kommer fra 2-3-årsalderen. Desuden er personer med en lys hudtype, ofte medfulgt af rødt hår og blå øjne, særligt udsatte, når det kommer til fregner. Den lyse hud er generelt mere sart over for solens stråler.

Efterhånden som man bliver ældre, vil fregnerne blive færre og færre eller helt forsvinde. Mange vil i stedet få andre, blivende fregner som et resultat af et langt liv i solen.

Der findes 2 typer fregner. Fregner kommer i mange former, men overordnet findes 2 typer. Begge typer går under betegnelsen pigmentpletter.

Almindelige fregner, der på lægesprog betegnes »ephelides«, kommer og går. Det er den type fregner, der pibler frem på kinderne og næseryggen i sommerhalvåret, særligt hos børn og unge. Fregnerne er som oftest 1-2 mm i diameter og brune eller rødlige. De er helt harmløse og blegner igen, når solen forsvinder fra de danske breddegrader.






Den anden form for fregner, der bliver siddende, kaldes på fagsprog »solar lentiginos«. På dansk bliver de ofte kaldt leverpletter. De kan være både større og mørkere end almindelige fregner.

Fregner er søde eller en kosmetisk fejl. I Asien bliver fregner anset som en kosmetisk fejl, der bør fjernes, hvorimod fregner i de fleste vestlige lande ses som noget sødt eller ligefrem fashionabelt.

Læst af Bjarne Dueholm

<p>Thø thø thø</p>	<p>Hvad spiser en kannibal, der er blevet vegetar? Adamsæbler, skulderblade og blomkålsører...!</p> <p>-----</p> <p>Hvordan gik det ved tandlægen i dag? Øv, jeg fik trukket 2 tænder ud. To – jeg troede kun, der var tale om en? Ja, men han kunne ikke give tilbage på en tusindkroneseddel...!</p> <p>-----</p> <p>Forleden spildte jeg kaffe på mine sko – så nu går jeg med mokkasiner...!</p>
	<p>Hvis du har en oplevelse, informationer eller andet, du vil dele med alle de andre medlemmer af NORDBO SENIOR, kan du sende det til kasserer@nordboseior.dk, så kan det komme med i det næste ugebrev.</p> <p>Tovholder Bjarne Dueholm</p>
<p>Værd at vide!</p>	<p>Nogle forskere har analyseret og beskrevet dette mysterium. Godt at nogle påtager sig sådan vigtigt arbejde.</p>  <p>HINDBÆRSNITTENS ANATOMI</p>
<p>Det kan godt være sandt!</p>	 <p>Nu ved jeg, hvorfor min krop er lidt stor. Jeg har så meget godhed i mig, at der næsten ikke er plads.</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



Ny måned!

**ØV ØV, INGEN NYE
INDENDØRS AKTIVITETER!**

Mvh Nordbohuset