



Ugebrev



Uge 14 – 2021

| <u>Titel</u> | <u>Meddelelse</u> |
|---|--|
| Formanden har ordet!  | Hvilken dejlig uge med så mange positive meldinger i anledning af vor uddeling af påske blomster. Det er jo altid dejligt at kunne overraske og glæde sine medlemmer, og tak til Bjarne for at have fået ideen. Heldigvis ser det ud til vi får solskin i påsken, det gør det nemmere at se lidt lysere på det hele. Fortsat god påske. |
| FØDSELSDAG | 1-års fødselsdag! I denne uge har ugebrevet eksisteret i 1 år  |
| Påske sudoku-vinderen.! |  Den dygtige sudoku løser, Torkild Mortensen, får overrakt præmien, et påskeæg, af Bjarne Dueholm. Torkild ønsker alle NORDBO SENIORER en god påske. |

Medlemmerne
har ordet!



Kære nordbo senior!



Af Tak den fine hilsen der stod ved døren i lørdags. Det var en dejlig
overraskelse. I gør det bare så godt. Også tak for ugebrevet det er så fint
med opdatering hver uge. Vi håber snart, at verden bliver normal igen. De
bedste hilsner og ønsket om en god påske til bestyrelsen og alle medlemmer
i nordbo senior. De bedste hilsner fra Birte Sørensen

Tak for flot påske hilsen fra bestyrelsen, det var en overraskelse.

Med venlig hilsen
Magda og Leif

Tak for påskehilsenen
M.V.H. Karin



Til
Bestyrelsen for
Nordbo Senior

Hjertelig tak for
Blomsterhilsen
i anledning af PÅSKEN
Mange Hilsner fra

***** & *****

Mange tak for blomsten
Hilsen Kurt Jespersen

Tak, jeg ønsker også bestyrelsen en rigtig god Påske, og tak for jeres påskehilsen, den gjorde mig glad.
Mange Påskehilsner fra Ulla




Vil lige sige tusind tak for blomst

Hvor det varmer at der er nogle der tænker på alle
God påske
VH Lisbeth og Bent

Tak for Ugebrevet og tak for påskeblomsten som stod på trappen! Det er en
superbestyrelse, vi har! God påske til jer alle/Ulla Nagy.



godmorgen alle i NORDBO ønskes en glædelig påske 
og tusind tak for jeres påkehilsen der gjorde stor glæde.....i kaldte mig
Kirsten, men hedder


Lis Bjørnholt

Tusind tak for den søde påkehilsen. Jeg håber, at vi snart kan mødes igen .
Hilsen fra Anne Marie Christensen

Til hele NORDBO og bestyrelse vil vi
sige tusind tak for den fine påkehilsen
Vi blev rigtig glade. En smuk gestus af foreningen

Med stor hilsen fra Jens Erik og Edith Jensen

En lille hilsen til dig som bestyrelsesmedlem med et tusind tak for den fine
påskeblomst. Den blev jeg glad for. :-)
Vh Sonny

**Mange tak for alle opringninger, SMS og mail i anledning af
NORDBO SENIOR's påkehilsen.**

Medlemmerne
har ordet!

råhygge

Her er så igen et
"glimt" af 5 Nordbo
Senior gratier, der har
nydt et dejligt måltid, -
kreeret og bragt af
Birthe. - Der var lagt
op til en både
hyggelig og lystig
aften lidt mere
løssluppet for nogle
end for andre!!!!!!!
;-) ;-) ;-)



Tovholder har ordet!



Cykelture fra " nordbo"

Så tar' vi cyklerne frem og gør dem klar til den ugentlige tur fra "nordbo"

Vi starter onsdag den 14-4. kl 18-21 . Vi kører i roligt tempo 10-15 km, med drikke pause, turen varer ca. 1-1,5 time.

Alle er velkommen!



Tovholder: Bent Iversen

Ved du det om april måned

April

Måned med navn fra latin (*mensis*) *Aprilis*, anden måned efter romersk kalender, af uvis oprindelse. Måske af Apru, et etruskisk låneord for græsk Afrodite. Eller måske **ap(e)rilis* (= den følgende, den næste) fra den indoeuropæiske rod **apo-* (= borte, væk), med suffikset -ilis, som angav navn på måneder.

Gammelt engelsk navn *Eastermonað* efter

en frugtbarhedsgudinde, der også gav navn til påsken (*Easter*).

Ældre danske navne for april var **fåremåned** eller **græsmåned**.

I kunsten er april emnet for Bjørnstjerne Bjørnsons digt fra 1870, *Jeg vælger mig april*, og Poul Martin Møllers digt *Grøn er Vaarens Hæk* fra omkring 1820 benævnes "aprilvise".

April i Danmark

Normaltal for april

- Middeltemperatur: 7,2 °C
- Nedbør: 38 mm
- Soltimer: 188^[4]

Vejrrekorder for april måned



April: Tidligt forår i Sønderho.

- 1888 – Den koldeste april med en middeltemperatur på 2,5 °C
- 1893 – Den tørreste med kun 3 mm nedbør
- 1936 – Den vådeste med hele 98 mm nedbør
- 1937 – Den solfattigste med kun 84 soltimer
- 1974 – Tangerede med tørkerekorden på 3 mm fra 1893

- 2011 – Den varmeste april med en middeltemperatur på 9,9 °C. Max- og minimumtemperaturen var hhv. 22,5 og -1,6 °C ^{[5][6]}
- 2019 – Den solrigeste med hele 274 soltimer^[7]

Jeg vælger mig april af Bjørnson

Jeg vælger mig april!
 I den det gamle falder,
 i den det ny får fæste;
 det volder lidt rabalder -
 dog fred er ej det bedste,
 men at man noget vil.
 Jeg vælger mig april
 fordi den stormer, fejer,
 fordi den smiler, smelter,
 fordi den evner ejer,
 fordi den kræfter vælter -
i den blir somren til!

April af Vilhelm Bergsøe

April - coquette!
Snart hård, snart veg,
sig, er det alvor eller blot leg?
Nu suser du barsk,
nu vifter du blid,
du vintergækkes og narres tid!
Du sner med solskin, skifter signalerne,
hagler og hylér, gør stor hurlumhej.
Men dine løfter? Ja, dem løser maj.

Fra Aprilstrejf af Herman Wildenwey

April, du har bristende knopper
 og fører dig smilende jomfrubly,
 som om du vil sætte en stopper
 for fordums ry?
 ...
 Men selv om april har spundet
 hen over skoven sit grønne slør,
 april har sandelig kunnet
 narre én før...
 Egernparret
 misser mod solen og har sine tvivl:

| | |
|--|--|
| | <p>April har vel aldrig narret sig selv april?</p> |
| <p>Holder du bordskik?</p> | <p><i>Man skal aldrig!</i> være ubehændig i brugen af kniv og gaffel. Man skal lade skaftet af begge rolig hvile i håndfladen og bringe maden i munden med den indad bøjede side af gaflen. Man skal aldrig stikke med gaflen eller bruge den som en dolk. At håndtere kniv og gaffel kan man kun lære ved iagttagelse og øvelse.</p>  |
| <p>"os der sparker dæk" Thø thø thø</p>  |  <p>Pas på i trafikken i dag, mange mænd får lidt mange øl og snaps. Og lader så deres kone køre 🤪 😄</p> |
| <p>Ugens aktiviteter i Nordbo Senior</p> | <p><i>Tirsdag, den 6. april kl. 10 – Krolf og petanque</i> <i>Torsdag, den 8. april kl. 10 – gåtur</i></p> |
| <p>Påskefrokost!</p> | <p>Pas på derude!</p>  <p>Et par snaps til silden. Og man vågner op på Påskeørene 🐣</p> |

Tænk over det!



Bli' bedre til!

**Få barnebarnets respekt:
Bliv bedre til at bande**



Mangler du lidt street credit hos børnebørnene, så kan den nye gratis podcast "Hvad fanden er et bandeord?" måske hjælpe.

Ku' du tænke dig at vinde lidt respekt hos barnebarnet, så skal du måske lytte til den nye, gratis podcast "Hvad fanden er et bandeord?", som netop er kommet i fem afsnit på alle podcastplatforme.



"Hvad fanden er et bandeord?" er egentlig en børnebog, men så kan man jo læse den med sit barnebarn.

Det er forfatteren Thomas Brostrøm, der har skrevet den nye børnebog, "Hvad fanden er et bandeord?", som har en snak med Mikkel Hartmann-Petersen fra Carlsens Forlag.



I de fem afsnit går de to herrer i dybden med de grimteste, grummeste og slemmeste bandeord man kan forestille sig, og ikke mindst bandeordenes oprindelse, de mest brugte bandeord og bandeord fra andre lande.

Hvem vil for eksempel ikke gerne vide, at "for pokker", der i dag er et rimeligt uskyldigt bandeord, i gamle dage var et meget slemt bandeord, der betød syfilis.

Læst af Bjarne Dueholm

Nyttig viden!

Sådan rengør du din el tandbørste

Både af hygiejnehensyn og for at opnå den bedste rensning af dine tænder er det vigtigt at vedligeholde og rense din elektriske tandbørste, både dagligt og løbende.



Her er tips til, hvordan du renses og vedligeholder din elektriske tandbørste

Flossede eller slidte børster vil ikke være så effektive til at fjerne plak på dine tænder, og en beskidt el tandbørste lyder heller ikke så appetitligt i de flestes ører. Her er derfor nogle tips til, hvordan du renses og vedligeholder din elektriske tandbørste

Daglig vedligeholdelse af din el tandbørste

- Skyl din tandbørste med vand fra hanen efter brug.
- Fjern rester af tandpasta og evt. kalk med fingrene eller en blød klud.
- Børst ikke for hårdt, da et tryk på din tandbørste slider børsterne hurtigere – og så renses de dine tænder mindre effektivt.
- Opbevar din tandbørste i en opretstående position mellem børstningerne, og lad den lufttørre.

Løbende vedligeholdelse af din el tandbørste

- Udskift børstehovedet på din el tandbørste hver tredje måned, eller når børsterne er flossede.
- Tør håndtaget på din el tandbørste af med en blød klud og evt. mildt rengøringsmiddel – uden at ramme selve børstehovedet.
- Pas på el tandbørstens batterier ved at lade den helt op, første gang du skal bruge den.
- Brug el tandbørsten, indtil den er helt afladet – og lad den da først op igen, i stedet for at oplade imellem hver brug. Dette vil sandsynligvis hjælpe dit batteri med at holde længere.
- Køb eventuelt renevæske beregnet til den elektriske tandbørste.

Rejs med en ren el tandbørste

- Brug et etui til tandbørstehovedet, når du rejser. Derved opfanger det ikke støv, snavs og bakterier fra din toilettaske eller kuffert.
- Hvis du skal bruge dit tandbørsteetui ofte, så brug et med små huller, så der kan komme luft ind.

- Men opbevar ikke din tandbørste i et etui, når du er hjemme. Det vedvarende fugtige miljø kan fremme bakterievækst.
- Opbevar generelt din el tandbørste, så den har mulighed for at lufttørre – uden forbindelse til andre tandbørster.

Udskift børstehovedet efter sygdom

Har du været syg, så skift børstehoved på din el tandbørste, når du er blevet rask. Der er ingen grund til at udsætte dig selv for flere af de bakterier, som din krop netop har bekæmpet.

Overvej en el tandbørste - sterilisator

Det er muligt at anskaffe sig en el tandbørste-sterilisator. Men det er ikke dokumenteret, at den rent faktisk holder tandbørsten renere, end hvis du skylles med vand efter brug og lader den tørre.

Brug aldrig mikroovn eller opvaskemaskine

Kom aldrig el tandbørsten eller dele af den i opvaskemaskinen eller i mikrobølgeovnen, selvom der huserer flere artikler på internettet, der foreslår lignende kreative rensningsmetoder. Selv børstehovedet på el tandbørsten indeholder metal og kan derfor ikke tåle denne rensningsmetode.

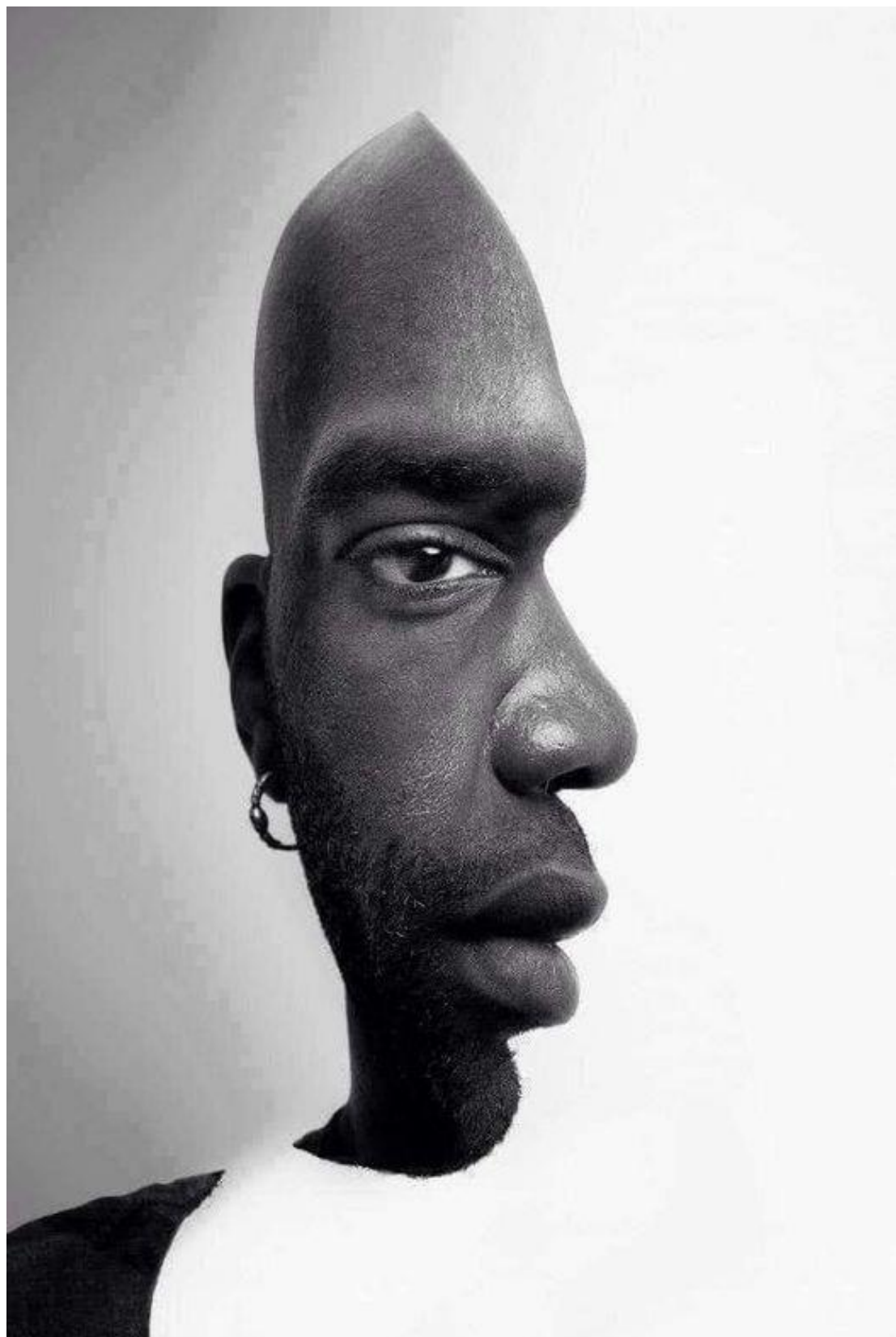
Tryk heller aldrig skarpe genstande mod gummiforseglingen om metalskaftet, da dette kan medføre vandskade i apparatet.

Læst af Bjarne Dueholm

Kender du det?



Sagen kan
ses fra 2
sider!



v
æ
d
d
e
m
å
l



r
e
d
n
i
n
g
s
m
a
n
d
e
n



Gode råd til anderledes påske: Spis og hyg udenfor

Dejlig mad, godt med overtøj og tæpper og de gode gamle æggelege. Så har du opskriften på en hyggelig, udendørs påskefrokost med familien.

Da påsken blev aflyst sidste år, troede de fleste, at næste år – i 2021 – SÅ ville livet være normalt igen. Så ville det være slut med at holde “påske sammen – hver for sig!”

Men sådan er det jo desværre ikke blevet, og nu står påsken for døren.

Denne gang kan vi dog heldigvis samles 10 personer udendørs, og det åbner for en lidt anderledes påskefrokost end vi er vant til.

Tænk på dem du ikke ser

Sundhedsstyrelsen har ligesom i julen en række gode råd til hvordan du kan holde en corona-sikker påske. Der opfordres især til at fejre påsken udenfor og til at holde afstand. Men også til at række ud til dem, du ikke mødes med i påsken.

Der kan arrangeres en virtuel påskefrokost, sendes et gækkebrev, en buket blomster eller man kan ringe op og få en god snak.

Læst i skades anmeldelser!

Solen blændede, så jeg brasede lige ind på Rådhuspladsen.

For resten, jeg tror hvis jeg havde tabt hovedet, så var ulykken blevet meget værre.

Man forventer jo ikke lige netop at møde en anden bil på en gang- og cykelsti.

Modtaget fra Flemming Brandt Olsen

Vigtig viden!

Når frisørerne åbner igen, er det så **permanent?**



Det er menneskeligt af fejle!



Hvad børn dog siger!

Gamle damer lægger ikke æg. Når man er omkring fyre eller halvtreds år holder damerne op med at lægge. Det vil sige, at de ikke længere kan producere mennesker. Rugningen begynder omkring fjortenårsalderen og varer til middelalderen.





De ældre kan ikke få børn. Deres æggestokke er slidt på og desuden har mændene problemer med proteser.

Gamle mænd kan ikke stive tissemanden så meget af. Hvis det alligevel lykkes, så synker den sammen med et suk.

Modtaget fra Flemming Brandt Olsen

God påske!



| | |
|---|--|
|  | <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@nordbo-senior.dk, så kan det komme med i det næste ugebrev.</p> <p><i>Tovholder Bjarne Dueholm</i></p> |
|  | <p><i>Vigtige telefonnumre:</i> 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 Nordbo-senior.dk</p> | <p>Du kan finde alle tidligere ugebrev på vores hjemmeside nordbo-senior.dk eller KLIK HER</p> <p><i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></p> |
|  | <p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside nordbo-senior.dk</p> <p><i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></p> |
|  | <p>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</p> |



Nordbo Corona
Udarbejdet af Henry Brock Sørensen



Bli'r det bedre nu?

Mvh Nordbohuset