



# Ugebrev

## Uge 16 – 2021



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Så begynder det at se lysere ud. Planen for genåbningen er lagt frem. Der er håb for at vi snart kan genoptage vore aktiviteter. Ih! hvor jeg glæder mig, selvom det varer lidt inden alt kan gennemføres.</p> <p><b>Bogreolen!</b></p> <p>Bogreolen i Nordbo Huset, datastuen er åben for – udlån – bytning og bøger til ejendom. Hver tirsdag mellem kl. 9.45 til ca. 11.30 i perioden hvor der spilles krolf og petanque.</p> <p>Vær opmærksom på at man kan ikke aflevere nye bøger uden at have aftalt det med Margit eller Marianne.</p>
	<p><b>Davs du, sidder du nu her igen ...</b></p>  <p><b>Velkommen!</b></p>

Foråret er på vej!

*Forårsbebuder*

De fine hvide og gule anemoner er nogle af de første forårsbebudere der springer ud. Findes i store mængder i skovbunden under bøgetræerne.



Tovholder har ordet!



## ”bevar *DIG* vel”

Foråret er i gang – alting springer ud :)

Det tror vi også på, at vores deltagere på ”bevar *DIG* vel” holdet har lyst til. Derfor gør vi som blomster og buske, vi springer ud.

**Torsdag den 22. april klokken 13 til 14, starter vi op UDENFOR med ”bevar *DIG* vel”.**



Corona restriktioner gør det endnu ikke muligt at mødes inden døre. Derfor prøver vi at bruge vores flotte nye bænke udenfor, til at lave nogle øvelser vi kan have gavn af.

Er det regnvejr bliver vi nødt til at aflyse, men vi tror på,

at med passende påklædning vil det være muligt at holde varmen.

Husk at medbringe elastikker, avisrulle og vægte.

Vi håber I har lyst til at være med til at få rørt led og muskler, inkl. lattermuskler.

På gensyn den 22. april, vi glæder os.

Bøj og stræk

***hilsener fra Margit og Birthe***

PS : Vi anbefaler at du medbringer en pude/måtte til at sidde på. Det kan ellers blive koldt for popoen :)



Medlemmerne  
har ordet!

*Pas på dit  
helbred!*

## **Drikke advarsel!!!**



**Vodka og is ødelægger dine nyrer.  
Rom og is ødelægger din lever.  
Whisky og is ødelægger dit hjerte.  
Gin og is ødelægger din hjerne.  
Pepsi og is ødelægger dine tænder.**

**Tilsyneladende indebærer brugen af is en stor risiko for helbredet  
uanset hvad det blandes op med.**

**Afskaf derfor isen og drik kun den rene vare.  
Tænk på, hvad isen gjorde ved Titanic!!**

**Skrevet af Henry Brock Sørensen**

**NYHED!**

## **Nu er et fysisk coronapas på vej til de ikke-digitale seniorer**

Vaccinerede seniorer, der ikke er tilmeldt NemId, vil nu løbende få tilsendt et brev med et coronapas.

Nu har Sundhedsstyrelsen fundet en løsning på, hvad borgere uden NemID skal gøre for at få et coronapas.

Fra den. 9. april, vil alle personer uden NemID, der er færdigvaccinerede, nemlig modtage et printet vaccinationspas med posten.

Herefter vil myndighederne løbende sende vaccinationspas ud med posten til ikke-digitale personer i takt med, at de bliver færdigvaccineret. Myndighederne vil derudover hurtigst muligt etablere en telefonservice, hvor alle færdigvaccinerede danskere kan bestille et printet coronapas.

## Sådan tager du et skærmprent

Myndighederne anbefaler, at du tager et skærmprent af dit coronapas, men hvordan gør man det?

Se det her.

For at undgå overbelastning af sundhed.dk og appen Min Sundhed, anbefaler myndighederne, at du tager et skærmprent af dit coronapas i denne tid.

### Skærmprent på iPhone

- Har du en iPhone med Face ID, så trykker du samtidig på sideknappen tv og knappen for lydstyrke th. Slip derefter knapperne. Når du har taget skærmbilledet, viser der midlertidig en miniature af billedet nederst til venstre på din skærm. Tryk på miniaturen for at åbne den, eller skub til venstre for at fjerne den.
- Har du en iPhone med Touch ID og sideknappen, så tryk på sideknappen og knappen Hjem samtidig. Slip begge knapper samtidig. Igen viser der sig så en lille miniature nederst til venstre. Tryk på miniaturen for at åbne den, eller skub til venstre for at fjerne den.
- Har du en iPhone-model med Touch ID og den øverste knap, så tryk på den øverste knap og knappen Hjem samtidig. Slip begge knapper samtidig. Igen viser der sig så en lille miniature nederst til venstre. Tryk på miniaturen for at åbne den, eller skub til venstre for at fjerne den.

Bagefter åbner du Fotos, og går til Album > Skærmbilleder og finder dine skærmbilleder

### Skærmprent på android

- Åben den skærm du vil tage et billede af.
- Fremgangsmåde afhænger af hvilken telefon du har:
- Tryk på afbryderknappen og knappen Lydstyrke ned samtidigt.
- Hvis det ikke virker, kan du trykke på afbryderknappen og holde den inde i et par sekunder. Tryk derefter på Screenshot.
- Hvis ingen af disse metoder fungerer, kan du gå til telefonproducentens supportwebsite for at få hjælp.



- Nederst til venstre kan du se en forhåndsvisning af dit screenshot. På nogle telefoner kan du se screenshots øverst på skærmen.
- Hvis du ikke har appen Fotos, har du sandsynligvis en ældre version af Android. Åbn appen Galleri på din telefon, og tryk på Albumvisning > mappen Screenshots.
- Åbn appen Fotos på din telefon.
- Tryk på Samling > Screenshots.

Læst af Bjarne Dueholm

Tovholder har ordet!

Nyttig viden!



## **"Spis Sammen".**

Der er en del der har spurgt, hvordan jeg havde lavet grøntsagerne til vores sidste "Spis Sammen".

Det er dejligt at have lavet noget der smagte godt for mange. Det er som så mange gange før, når jeg laver mad. Det er noget jeg tror vil smage godt, og så prøver jeg at lave det. Mine søde naboer var prøvespisere, og de syntes det smagte godt. Det var noget der kunne håndteres sammen med hamburgerryg, så det blev det :)

Grøntsagerne er: porre, gulerod og rød peber, lige meget af porre og gulerod, samt peberfrugt som man kan lide det. Porre skæres i tykke skiver, gulerødder skæres i tynde stykker og rød peber skæres i tykke strimler.

Gulerødder koges i 5 min, da de ellers ikke bliver møre samtidig med de øvrige grøntsager.

Grøntsagerne kommes i et ildfast fad. Gulerødder, porrer og til sidst rød peber. Der drysses med salt.

Balsamicoeddike og mørk sirup kommes ved. Det sættes i ovnen ved 200 grader i 20 min med en varm ovn.

Det er svært at sætte mængder på, da det er forskelligt hvor mange grøntsager man spiser. Eddike og brun sirup er hvad jeg kalder en sjat :)

***Glade madhilsener fra Birthe***



Medlemmerne har ordet!

Nordbo Seniors påskehilsen til Magda og Leif Thomsen, foto den 15. april 2021 med følgende tekst:

*Her sender jeg et billede fra i dag af vores påske blomst fra Nordbo Senior. Endnú en gang tak.*



***Fra Leif Thomsen***

Tovholder har ordet!

***KROLF OG PETANQUE.***





*Nu har vi været i gang i 4 uger på marken ved Nordbo. Der har været rigtig god tilslutning, til trods for, at det har været lidt koldt, og en enkelt dag med sne. Da sad jeg lunt og godt i et sommerhus i Vejers.*



*Det var der, Jørgen og jeg skulle tage stilling til Gertruds anmodning om at blive tovholder for krolf og petanque. Det er vi så blevet enige med os selv om, at det vil vi godt. Ingelise og Kurt vil også gerne hjælpe. Vi vil gerne takke Gert, Doris og Gertrud for deres indsats igennem rigtig mange år. Håber, at hvis vi får brug for hjælp, må trække på jeres ekspertise.*

**Mange hilsner**

**Jørgen og Margit**

Medlemmerne har ordet!

**Hermed en lille hilsen til Ugebrevet:**



Sæsonens første tur for cykelholdet indledtes den 14.4. og gik til Madsbyparken.

**Mvh Sonny**



”ud i det *blå*”



## Nu jubler seniorerne: Der lempes på rejse-reglerne

Nu åbnes der så småt for rejser til udlandet, er politikerne blevet enige om. Fra onsdag 21. april vil der være gule og orange områder på verdenskortet, som vi kan besøge igen.

Tågen letter, kan man næsten sige. I hvert fald den blodrøde tåge på Udenrigsministeriets verdenskort.



Fra 21. april er verden nemlig ikke mere blodrød og ensbetydende med “Ingen rejser”, som den har været siden begyndelsen af januar. Fra næste uge af kan vi igen begynde at rejse på ferie i udlandet med myndighedernes anbefaling.

Dog er det endnu ikke klart, hvilke områder og lande, der vil blive orange eller gul på rejse-verdenskortet, da det afhænger af smittesituationen i området i næste uge.

### Enige om de næste faser

“Vi genindfører også modelsystemet fra tidligere, så vi hele tiden kan tilpasse rejsevejledningerne ud fra smittesituationen i et givet land eller region. Samtidig er vi på den længere bane blevet enige om de næste faser i en genåbning, så både danskere, udlændinge, turister og erhvervslivet kan få at vide, hvad de kan rejse med i forhold til bl.a. rejsemulighederne for færdigvaccinerede danskere og udenlandske turister, hvis smitteudviklingen i Danmark og udlandet tillader det”, siger Nick Hækkerup i anledning af den indtil videre mindre åbning af Danmark.

Udenrigsministeriet har på deres hjemmeside svar på mange af danskernes rejsespørgsmål.

***Læst af Bjarne Dueholm***



## Hvorfor suger min støvsuger ikke?

*Hvis din støvsuger ikke suger ordentligt, er forklaringen ofte simpel og løsningen ligetil. Se her, hvad du kan tjekke.*



### **HJÆLP DIN STØVSUGER**

Hvis din støvsugerpose er fuld eller et filter er stoppet til, så luften ikke kan komme ordentligt igennem støvsugeren, vil den komme på overarbejde og kan blive varm. Det har den ikke godt af.

### **4 bud på løsninger. Du kan som regel selv løse det**

En støvsuger, der ikke suger, men bare kører skidt rundt på gulvet, er mildest talt irriterende. Problemet er dog sjældent særlig kompliceret, så prøv følgende løsningsforslag, inden du i arrigskab bestiller en ny.

#### **1) Sidder der noget fast i røret?**


Det kan være en tilstopning af mundstykket, støvsugerrøret eller -slangen, der gør, at støvsugeren ikke virker ordentligt. Tjek om, der sidder noget fast et af stederne. Et godt tip er at bruge en støvekost til at rense støvsugerens rør og slange med – eller alternativt et almindeligt kosteskaf til røret, hvis ikke du har en støvekost, der er lang nok. Til mundstykket kan du bruge en flaskerenser.


#### **2) Er støvsugerposen fyldt?**

Måske er støvsugerposen simpelthen fyldt op og trænger til at blive skiftet ud. Eller hvis din støvsuger ikke bruger poser, skal støvbeholderen måske tømmes. Skift i øvrigt som tommelfingerregel posen, før den bliver fyldt, og ikke først, når det begynder at gå ud over sugeevnen.

#### **3) Er luftfilteret stoppet til?**

Det er ikke kun poserne i støvsugeren, der skal udskiftes. Det skal luftfilteret også. Luftfilteret har til opgave at rense luften, der kommer ind i støvsugeren, for støvpartikler, men det holder ikke evigt. Efter nogen tid vil det blive fyldt og beskidt, og når det er blevet meget beskidt, mindsker det støvsugerens sugeevne. Der følger som regel et luftfilter med i pakken, når du køber nye støvsugerposer, og det er en rigtig god idé at udskifte filteret, når du

	<p>tager hul på en ny pakke med poser. Har du et permanent luftfilter på din støvsuger, skal det renses.</p> <p><b>4) Er HEPA-filteret stoppet?</b></p> <p>Nogle støvsugere har også et såkaldt HEPA-filter, der sørger for at stoppe de allermindste partikler, så de ikke ryger gennem støvsugeren. Som oftest sidder HEPA-filteret der, hvor luften kommer ud af støvsugeren. Ligesom med luftfilteret skal det skiftes eller renses med jævne mellemrum, ellers kan det gå ud over sugeevnen.</p> <p><b>Læst af Bjarne Dueholm</b></p>
<p>"os der sparker dæk" Thø thø thø</p> 	<p><b>Hvad ser du?</b></p> 
<p>Ugens aktiviteter i Nordbo Senior</p>	<p><b>Tirsdag, den 20. april kl. 10 – krolf og petanque</b>  <b>Onsdag, den 21. april kl. 18 – cykelture</b>  <b>Torsdag, den 22. april kl. 10 – traveture</b>  <b>Torsdag, den 22. april kl. 13 – "bevar DIG vel"</b>  <b>Bemærk! Alt foregår udendørs!</b></p>
<p>Medlemmerne har ordet!</p>	<p><b>Lige en lille oplevelse.</b></p> <p>Jeg har lige været indlagt i tre dage på Kolding sygehus på grund af galdesten. Som sædvanlig bliver man testet for Corona. Jeg bliver sendt hjem torsdag med besked om, at jeg skal opereres tirsdag morgen, men skal Corona testes søndag 2 dage før operationen. Jeg siger, at det kan jeg få taget i Fredericia, men nej, for de er ikke godkendt, det er Kolding og Vejle der er det. Jeg laver noget vrøvl over det, men der var ikke noget at gøre, jeg skal til Kolding. Der er sgu' noget galt i det her system, eller også er der nogen der ikke er kloge. Jeg har skrevet til Fredericia Dagblad</p>

	<p>om det, men har ikke hørt fra dem. Tak Bjarne jeg fik luft, rigtig god søndag</p> <p><b>Hilsen Preben</b></p> <p>PS! Beskeden er også sendt til Inger Nielsen fra byrådet, som så har sendt det videre til regionen.</p>
<p>Unyttig viden!</p>	<p>Nürnberg har et museum for særlige glas der er beregnet til hvedeøl. ----- Ølbrikken er naturligvis en tysk opfindelse – i 1892 fik Robert Sputh fra Dresden patent på opfindelsen. ----- Tyskland eksporterer 70% af sin samlede produktion af humle til udlandet – der eksporteres til mere end 100 lande.</p>
<p>Dårlig vittighed!</p>	 <p>Hvad har Får under pelsen ?</p> <p>Får'hud</p>
<p>Blot en tanke!</p>	<p><b>En tandlæge bemærkede,</b> at hans næste patient, en lille, gammel dame, var lidt nervøs, så han besluttede at fortælle hende en lille joke, mens han tog gummihandskerne på.</p> <p>"Ved du hvordan disse bliver lavet?" Spurgte han.</p> <p>"Nej, det ved jeg ikke." Svarede den lille dame.</p> <p>"Altså, i Canada er der en stor tank med latex, hvor arbejdere med alle håndstørrelser går op til tanken, dypper hænderne, lader dem</p> 



tørre, piller handskerne af og smider dem i kasser, med de rigtige størrelser."

Den lille dame fortrak ikke en mine.

"Tjah, jeg prøvede da." Tænkte tandlægen.

Men fem minuttet senere brød hun ud i latter.

"Hvad er det, der er så sjovt?" Spurgte tandlægen.

"Jeg forestillede mig bare, hvordan kondomer bliver lavet!"

**Uskyldig!**



**PAS PÅ!**



## Politiet advarer: Pas på opringning om aftenen

Kriminelle har fundet på ny fidus: Ringer til ældre om aftenen og udgiver sig for at være fra banken. 70-årig franarret større beløb.

Opringninger om aftenen kan være fra familie eller venner, der lige vil hyggesnakke. Eller også er det opringninger om noget alvorligt. Det sidste benytter svindlere sig af, der ringer til ældre om aftenen.

En blev ringet op ved 20-tiden tirsdag aften af en mand, som udgav sig for at ringe fra it-afdelingen i en bank.

Manden i telefonen oplyste, at den ældre var blevet udsat for it-kriminalitet og bad derfor om den ældres kontooplysninger og NemID.

Vedkommende udleverede oplysningerne.

Efterfølgende kunne den ældre konstatere, at der var hævet et større beløb fra hans bankkonto. Bedrageriet blev anmeldt til politiet.

Politi opfordrer til, at man aldrig oplyser bank, NemID- eller andre personoplysninger i telefonen eller til folk, som man ikke er sikker på, hvem er.

Læst af Bjarne Dueholm

Bordskik

***Man skal aldrig!***

tale, mens man lægger på sin tallerken...

Spise hurtigt eller sluge i sig. Man skal altid give sig god tid, thi der er ikke fint at skynde sig...



Danske Seniorer



**Glæd dig!**

I løbet af denne uge finder du SENIOR BLADET i din postkasse. Det er Danske Seniorers Medlemsblad – 9. årgang - nr. 2 – april 2021.

I dette blad finder du som sædvanligt interessante artikler, nyttige informationer, og et hav af gode tilbud til dig. Rigtig god læselyst.


# Omdelingen er lagt i hænderne på Ruth og Bendt Leegaard

Corona vaccine.



HVA' vælger du?  
Hvis du selv kan vælge vaccine!






<p>Humor på højt plan!</p> <p>Sagt af børn!</p>	<p>Hvis de gamle kunne få børn, ville det ikke være så godt. Plejehjemmene er overfyldte nok allerede, så tænk, hvis der også kom masser af børnebørn og oldebørn der.! (Johannes 8 år)</p> <p>-----</p> <p>Hvis en gammel mand siger ”jeg elsker dig” til en gammel dame bliver hun rasende, fordi hun er træt af at høre på det... ! (Amalie 7 år)</p> <p>-----</p> <p><b><i>Modtaget fra Flemming Brandt Olsen</i></b></p>
<p>Fra skades anmeldelser</p>	<p>Det var modpartens skyld! Han blev for sent opmærksom på, at jeg kørte i den forkerte side af vejen.</p> <p>-----</p> <p>Jeg var så optaget af at følge med i trafikken, at jeg ikke så den anden bil.</p> <p>-----</p> <p>jeg bakkede igennem porten, som ikke var åben, da nogen havde lukket den.</p> <p>-----</p> <p><b><i>Modtager fra Flemming Brandt Olsen</i></b></p>
<p>Ved påskefrokosten</p>	<p><b><i>Mor, hvorfor giftede du dig egentlig med far?</i></b></p> <p><b><i>Nå, er du også begyndt at undre dig over det min søn!</i></b></p> 
<p>Forfremmelse!</p>	<p><i>Chefen, med bister mine, til den unge ansatte.</i></p> <p>For fremtiden får du mere ansvar, du får ansvaret for alt hvad der går galt!</p>

# Aftale om yderligere genåbning pr. 21. april 2021 på plads

Regeringen er sammen med Venstre, Dansk Folkeparti, Socialistisk Folkeparti, Radikale Venstre, Enhedslisten, Det Konservative Folkeparti, Liberal Alliance og Alternativet enige om yderligere genåbning som led i den gradvise genåbning af Danmark.

## Hovedpunkterne for yderligere genåbning d. 21. april

- Udendørs forsamlingsforbud hæves til 50 personer
- Indendørs forsamlingsforbud hæves til 10 personer
- Restauranter og cafeer mv. kan have åbent til kl. 23. Sidste udskænkning er kl. 22.
- Indendørsservering - med coronapas og forudgående bordbestilling
- Udendørsservering på restauranter og cafeer mv. - uden coronapas
- Fodboldkampe i 3F Superligaen og en række andre ligaer med adskilte sektioner af højst 500 siddende tilskuere med 1 meters afstand – med coronapas
- Museer - med coronapas
- Biblioteker – med coronapas
- Indendørs idræt i organiseret regi for børn og unge under 18 år - uden coronapas
- Indendørs idræt i organiseret regi for personer over 70 i grupper af højst 10 personer – med coronapas
- Mere fremmøde for elever og studerende.

	<p><b><i>Læst af Bjarne Dueholm den 16. april 2021 kl. 10.26</i></b></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 <a href="mailto:kasserer@nordbosenior.dk">kasserer@nordbosenior.dk</a>, så kan det komme med i det næste ugebrev.</p> <p><b><i>Tovholder Bjarne Dueholm</i></b></p>
	<p><b><i>Vigtige telefonnumre:</i></b>  Alarmcentralen 112  Politiet 114  Lægevagten 70 11 07 07  Fredericia Krone Apotek, v/Føtex City, Prinsessegade 45-47, Fredericia, telefon 75923800 – mail <a href="mailto:axeltorv@apoteket.dk">axeltorv@apoteket.dk</a>  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</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></p> <p><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></p> <p><b><i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></b></p>





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

[kasserer@nordbosenior.dk](mailto:kasserer@nordbosenior.dk)



Nordbo Corona  
Udarbejdet af Henry Brock Sørensen



**Det lysner en  
smule!**

***Mvh Nordbohuset***