



# Ugebrev

## Uge 20 – 2021



| <u>Titel</u>  | <u>Meddelelse</u>  |
|---|--|
| <p>Formanden har ordet!</p>  | <p>Regler ændres, og det kan være svært at følge med, når de ændres hele tiden.</p> <p>Rejser, nogen steder hen, er ikke længere så forbudt. Skoler åbnes, sogne lukkes osv.</p> <p>Heldigvis har vi vor organisation Danske Seniorer til at hjælpe med at afklare tvivl. Det hjælper jo alle foreninger og dermed alle medlemmer. Nu åbnes Nordbo Huset for alvor, det er nemlig blevet gjort grundigt rent, for første udlejning sker i denne weekend. Det er godt for deres økonomi, og rart at huset igen bruges af flere.</p> <p>De små skridt frem betyder noget.</p>  |
| <p>Pinseliljer til pinsen</p>   |    |
| <p>Pinsesolen danser!</p>   |  <p><b>Hvornår er det pinsedag 2021?</b></p> <p>Pinsen er åndens fest og fejres traditionelt set over to dage. Første pinsedag falder altid på en søndag. Derefter kommer 2. pinsedag, som er mandagen lige efter.</p>   |

I år falder pinsedag på søndag d. 23. maj 2021 og 2. pinsedag på mandag d. 24. maj 2021

Brok - **KASSEN!**



## Her er ledig plads dit BROK,

Har du noget der irriterer dig så kom af med det i denne rubrik. Send det til tovholder på mail [kasserer@nordboenior.dk](mailto:kasserer@nordboenior.dk), så prøver vi at hjælpe med et svar eller andet.



Gåde

?

Godt spørgsmål:

Hvad får man hvis man slår en engelsk konge og en norske konge sammen?

**SVAR!**  
**EN KING KONG!**

Tovholder har ordet!



## ”spis sammen” den 26. maj.

Der er endnu ikke fuldt hus til ”spis sammen” den 26. maj i Nordbo Huset.

Så har du tid og lyst til at være med til fællesspisning og hyggeligt samvær med andre fra Nordbo Senior, så er du velkommen i Nordbo Huset den 26. maj.

Vi åbner døren klokken 17.00 og alle anbefalinger i forhold til corona anbefalinger overholdes. Se nærmere om forholdsregler i sidste uges ugebrev.

Der tilbydes en menu bestående af:

Stegt kyllingeoverlår,  
agurkesalat, blomkål,  
kartofler, brun sovs.



Gammeldags  
rabarberkage.



Prisen er 50 kr., inkl. et glas vin, en øl eller sodavand.

Tilmelding senest den 24. maj til [birhansen@live.dk](mailto:birhansen@live.dk) eller ring/sms på telefon 6168 8017.

Betaling på mobile pay 6168 8017 eller på dagen.

Til dem der har meldt sig til, vil jeg sige, at fællesspisningen bliver gennemført uanset hvor mange der er tilmeldt.

*Glade madhilsener fra Birthe.*

Vaccineklar?

Ja tak, det går  
bedre  
– selv om det ville  
være bedre,  
hvis det gik godt  
...



Hvad børn dog  
siger!



Jesus gik bare forbi et kors, og så blev han pludselig slået med en kæp og naglet fast imod sin vilje. Så han korsede sig.  
(Halvor 6 år)

Nogle kastede sten på hans grav. Derfor stod Jesus op og blev jøde. Og så blev der stor opstandelse.  
(Sofie 9 år)

Medlemmerne har ordet!

Thø Thø Thø

**En af de gode Julius tegninger!**

## Dagens Julius



## Modtaget fra Leif Thomsen

Tovholder har ordet!



**KROLF**

**PETANQUE**

**CORONA CORONA CORONA**

***Jeg ved godt, at vi måske alle er vaccineret.***

**MEEEN.**

***Er der nogle der ved hvor mange % vi er dækket. Det er lige nu, vi rigtig skal på. Fredericia er heldigvis ved at komme ned i smittetal, men det kan jo hurtigt vende. Derfor er det min **STORE** opfordring til alle der kommer og spiller petanque og krolf, at vi ikke klumper os for meget sammen.***

*Det er især lige i starten, hvor vi trækker nummer, og skal finde ud af, hvor og hvad vi skal spille.*

## **Hilsen Margit**

"ud i det blå"



## *Turplan for resten af 2021*

Den 17. juni – Til hærvejen og retur  
Ordinær tur er udsolgt, men der oprettes venteliste  
Den 20. juli – Naturpark Mols Bjerge  
Ordinær tur er udsolgt, men der oprettes venteliste  
Den 18. august – Fra Vesborg fyr til Issehoved, Samsø  
Den 7. september – Langs Kongeåen  
Den 13. oktober – Berømte runesten  
Den 11. november – Langs Lillebælt

***Hvis du allerede nu ved at du vil deltage i turene, beder jeg om din bestilling, da det er rart for alle, hurtigst muligt at konstatere om turen kan gennemføres. Når tilstrækkelig tilmelding opnås, får du nærmere besked fra tovholder.***

***Tilmelding til Bjarne Dueholm på mail, [kasserer@nordbosenior.dk](mailto:kasserer@nordbosenior.dk) eller sms til nr. 22608100.***

***Eventuelle spørgsmål rettes til tovholder Bjarne Dueholm, tlf. 22608100***

Kunne være sagt i Coronatiderne!

***De må skaffe en attest for, at De har fået attest for den attest, som er attest for, at De har fået attest. ( Storm P. )***

***DET ER GANSKE NEMT AT FORSTÅ!!***

"en glad aften i byen"



***Så er det nu, og du skal tage en hurtig beslutning!  
Det er lykkedes at få et begrænset antal billetter på hånden til nedenstående koncerter.***

.....

Nu skal der være underholdning igen, vi må komme til koncert, og har billetter til følgende forestillinger:

| Dato og tid   | Emne          | Sted       | Pris kr. | Tilmelding |
|---------------|---------------|------------|----------|------------|
| 13.06. kl. 15 | John Mogensen | Sønderborg | 700      |            |
| 16.06. kl. 19 | John Mogensen | Århus      | 700      |            |



|               |                  |           |     |  |
|---------------|------------------|-----------|-----|--|
| 12.08. kl. 15 | Elvis            | København | 800 |  |
| 20.08. kl. 19 | Elvis            | Odense    | 700 |  |
| 26.08. kl. 15 | Tilløkke Otto    | København | 800 |  |
| 23.09. kl. 11 | Vores favoritter | København | 800 |  |
| 05.10. kl. 15 | Last Prom        | Esbjerg   | 700 |  |

*Prisen inkluderer billet, transport og let forplejning.*

*Tilmelding til kasserer Bjarne Dueholm hurtigst muligt, og senest den **17. maj 2021**.*

*Betaling til kassereren når det er sikkert at arrangementet gennemføres.*

*Du kan se mere om koncerterne i SENIOR BLADET nr. 2 – 2021 og på Danske Seniorers hjemmeside.*

”os der sparker dæk”



Så kom vi i gang igen! Og tak for sidst -

Et par hyggelige timer i Nordbo Huset med 12 negative og spritlugtende mandfolk mødtes til en god frokost og hyggelig snak.

Vi vil prøve om vi kan gentage succesen igen med en dejlig sejltur med ”NORDSTJERNEN” forhåbentlig en dag i juni eller juli.

En fisketur til en ”put and take” sø var også på tale. Et træf i sommerhuset i Mørkholt, og der svømmer stadig nogle stegte ål rundt som vi ikke fik på grund af coronaen. Vi skal hænge i for at nå det hele.





Næste møde i Nordbo Huset bliver den 2. juni 2021 kl. 12.00, og der er allerede åben for bindende tilmeldinger, som sædvanlig til tovholder på mail [kasserer@nordboenior.dk](mailto:kasserer@nordboenior.dk) eller sms til nr. 22608100.

**På gensyn**  
**Bjarne Dueholm**  
**PS!**

**OG DET VAR DANMARK DE RØDE SLAGTERE**

MORTEN INGEMANN.DK



|  |   |
|--|---|
| <p>Ugens Vits!</p>   | <p><b>Hvor meget vejer du?</b><br/>105 kilo med briller.<br/><b>Hvad vejer du så uden?</b><br/>Det kan jeg ikke se ...</p> <p>-----</p> <p><b>Nu kan man endelig komme på værtshus igen.</b><br/>- Ja, så snart man har fået en pind i næsen, kan man få en pind i øret ...</p>   |
| <p>Nyhed!<br/>"spillebullen"</p>              | <p>Mandage i lige uger kl. 10 tager vi brætspil, terninger, kort og lignende frem for at dyste med hinanden i de forskellige dicipliner. Første gang mandag den 17.05.2021 i Nordbo Huset.</p> <p>Den første dag vil gå med at finde ud af hvilke spil der er interesse for, også finde ud af interessen for at deltage.</p>   <p>Derfor indleder vi mødet med en kop formiddagskaffe og et rundstykke/basse.</p> <p>På grund af forplejningen beder vi om tilmelding til tovholderne</p> <p>Margit på telefon 25 34 76 72 eller mail <a href="mailto:anesonnesvej@gmail.com">anesonnesvej@gmail.com</a><br/>Bjarne på telefon 22 60 81 00 eller mail <a href="mailto:kasserer@nordbosenior.dk">kasserer@nordbosenior.dk</a></p> |
| <p>Et godt råd om opbevaring af osten!</p>  | <p><i>Er du ostespiser, er det ikke lige meget, hvordan du opbevarer osten bedst.</i></p> <p><i>Det anbefales at du opbevarer osten i voksbehandlet ostepapir – som du oftest får med, hvis du køber osten hos en ostehandler.</i></p> <p><i>Du kan også købe voksbehandlet papir flere steder på nettet.</i></p> <p><i>Pak osten ind i papiret, og læg den i en plastboks, som du sætter i køleskabet.</i></p>   |

Faktisk har osten bedst af, at du tager den ud af køleskabet en time eller to, inden du spiser den, for at opnå det bedste smagsindtryk.



Tunghør!


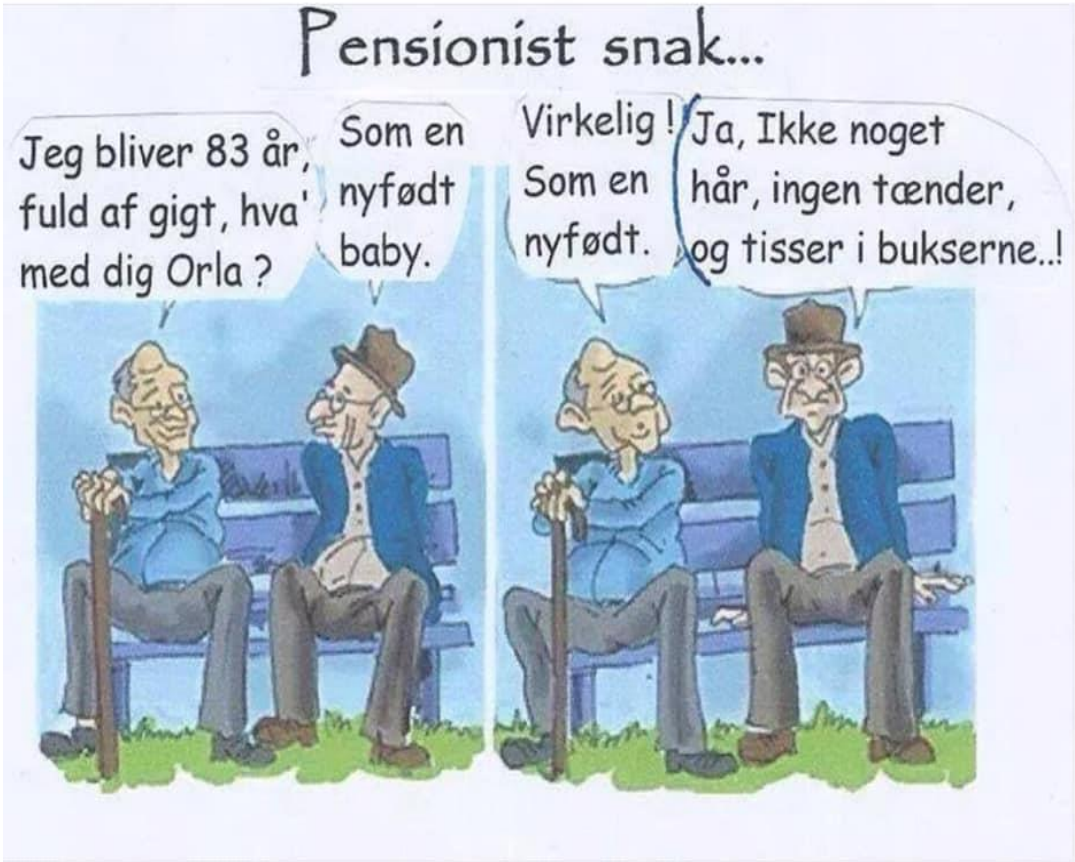


Hvad børn dog siger!

Jeg tror, det var en der hed Mogens, som lavede de 10 bud.

(Karin 7 år)



|  |   |
|--|---|
| <p>Bordskik!</p>                         | <p><b><i>Man skal aldrig!</i></b><br/>         spise gemyse med skeen. Dem skal man spise med gaffel. Reglen er, at man ikke spiser noget med ske, når man kan spise det med gaffel.</p>    |
| <p>Ugens aktiviteter i Nordbo Senior</p> | <p><b><i>Mandag, den 17. maj kl. 10.00</i></b> – ”spillebullen”<br/> <b><i>Tirsdag, den 18. maj</i></b> – tilmelding til Danske Seniorer - Kreds Trekantens generalforsamling den 25. maj 2021<br/> <b><i>Tirsdag, den 18. maj kl. 10</i></b> – krolf og petanque<br/> <b><i>Tirsdag, den 18. maj kl. 13.30</i></b> – håndarbejde<br/> <b><i>Onsdag, den 19. maj kl. 18</i></b> – cykelture<br/> <b><i>Torsdag, den 20. maj kl. 10</i></b> – traveture<br/> <b><i>Torsdag, den 20. maj kl. 13</i></b> – ”bevar DIG vel”</p> |
| <p>Når det skal frem!</p>                | <p>Pensionist snak...</p>   |

Du er ikke  
alene!

## **Hvordan undgår du bedst husstøvmider?**

Vidste du, at størstedelen af de husstøvmider, du har i hjemmet, lever i og omkring din seng og på gulvet i dit soveværelse? Se her er gode råd til, hvordan du holder antallet nede.



### **Sørg for gennemtræk**

Luft ud med gennemtræk 3 gange dagligt i 5-10 minutter.

### **Luft ud ofte**

Luft ud, når du bader, laver mad og vasker gulv – her dannes nemlig ekstra fugt i boligen.

### **Hold en god stuetemperatur**

Opvarm alle rum til minimum 20 grader i dagtimerne. Kan du bedst lide at sove i et køligt soveværelse, så sæt varme på i løbet af dagen og sluk om aftenen, inden du skal i seng.

### **Vask dynen flere gange årligt**

Vask dyne og hovedpude ved 60 grader 4 gange om året.

### **Rullemadrassen skal også vaskes**

Brug rullemandras, og vask den ved 60 grader mindst 4 gange om året.

### **Vask ved 60 grader**

Vask sengetøj ved 60 grader og skift det mindst hver 14. dag.

### **Vask børnenes bamser**

Vask børns sovedyr ved 60 grader.

### **Rengøring skal ske 1 gang om ugen**

Gør grundigt rent én gang om ugen og luft ud under og efter rengøring.

### **Hold sengen fri for rod**

Fjern ting under sengen - de samler støv og forhindrer fugt fra madrassen i at slippe væk.

### **Sørg for luft under madrassen**

Sørg for, at din madras ligger på lameller, så fugt kan slippe væk.

### **Hårde gulve er bedst**

Vælg glatte gulve og undgå gulvtæpper i sove- og børneværelser.

### **Let rengøringen ved at holde orden**

Indret dig med rengøringsvenlige overflader. Skab fx god plads mellem møblerne og opbevar legetøj og småting i kasser med låg eller i skabe og skuffer i stedet for åbne reoler.

## ***Læst af Bjarne Dueholm***

### ***Børn!***

### **Når man venter på at buffeten åbner**



### ***Læst i skades-anmeldelser***

Jeg var sikker på, at den gamle fyr aldrig ville kunne nå over til den anden side, da jeg ramte ham.

-----

Den indirekte grund til ulykken var en lille fyr i en lille bil med stor mund.

-----

Jeg blev kastet ud af min bil, da den kørte af vejen. Jeg blev senere fundet i en grøft af nogle omstrefjende køer.

## **Pas på dig selv!**

Flåter kan både bide mennesker og dyr, men i Danmark er rådyret den vigtigste blodkilde for flåter. Siden 1985 er antallet af rådyr femdoblet, og derfor kan man med rette antage, at flåtbestanden tilsvarende også er steget markant. Det oplyser Miljøstyrelsen.



Flåten er udbredt i den danske natur, og den er især aktiv i sommerhalvåret. Desværre overlapper det med den periode, hvor mange danskere går i korte bukser og bruger naturen. Derfor bør man tage sine forholdsregler.

I forhold til antallet af påviste tilfælde er den primære risiko for flåtbårne sygdomme helt klart borrelia, som giver tusindvis af infektioner hos danskere hvert år. De fleste borreliainfektioner kan behandles med antibiotika. Men ubehandlet kan infektionen udvikle sig til neuroborreliose, der, som navnet antyder, kan angribe hjernen og give nervesmerter og lammelser.

I 2019 blev det laboratoriepåvist hos 171 danskere, og i 2020 blev det registreret hos 197 danskere. Så den mest udbredte flåtsygdom må siges at være borrelia.

Hvis du undgår at være, hvor flåten er, mindsker du risikoen for smitte. Folk tror fejlagtigt, at flåter dratter ned fra træerne og færdes overalt. Men flåterne findes nogle helt specifikke steder.

Eksempelvis er flåterne afhængige af luftfugtighed. Så hvis man færdes lysåbne steder, ude på heden, i sandområder eller midt på skovstien, hvor der hverken er fugt, vegetation eller skygge, er det mindre sandsynligt at møde en flåt. Flåterne sidder derimod i den høje vegetation og skovens krondække, altså bevoksninger, skov og krat. Så her skal man være opmærksom, og det samme gælder trampestier gennem højt græs.

Råd nummer to er at gå med langærmet trøje, gummistøvler og smøge strømperne godt op over de lange bukseben. Kønt er det måske ikke, men det virker. På den måde skaber man en mekanisk barriere mellem sin hud og flåterne.



En tæge ligner en bille og har 6 ben, hvorimod en flåt har 8 ben.

Flåterne går efter et blodmåltid, så hvis der ikke er adgang til huden, er du mindre interessant.

Man kan ikke vaccinere mod borrelia, men man kan selvbetalt blive vaccineret mod TBE. Hvis man færdes aktivt i underskovens krat eller buskads i kendte områder med TBE, bør man overveje vaccinen. Det kunne være orienteringsløbere, svampesamlere, jægere eller andre, der færdes uden for stierne.

## ***Læst af Bjarne Dueholm***

Nyhed!

Andrea-kagen er månedens kage i maj. Dermed har den berømte og berygtede Kaj-kage nu fået sit kvindelige modstykke. Den dejlige dame har krop af limemousse med hvid chokolade, mave med brombærgele og knasende fødder af karamelliserede mandler og – selvfølgelig! – solsikkekerner. Kagen er udviklet af La Glace.



Fagre nye  
tider!  
ØV ØV ØV ØV



**Danske Senior**  
Kreds Trekanten

**Generalforsamling**  
**Tirsdag, den 25. maj 2021 kl. 13.30**  
**Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding**

Dagsorden

- 1 Valg af dirigent
- 2 Valg af stemmetæller
- 3 Beretning
- 4 Regnskab for 2020
- 5 Budget for 2021
- 6 Indkomne forslag (skal være formanden i hænde senest 18 maj 2021)
- 7 Formand Bent Ginnerskov Jensen - for 2 år  
Valg af best. medl. Anna Pedersen – for 2 år  
Hans Chr. Vogensen – for 2 år  
Peter Madsen – for 2 år  
Valg af supp. Hanne Grølsted – for 1 år  
Gitte Andersen – for 1 år  
Valg af revisor Marianne Nyrup - for 2 år  
Valg af rev. supp. Benny Lauridsen for 1 år
- 8 Eventuelt

Efter generalforsamlingen vil **organisationskonsulent Annette Schiøler** orientere om det **nye medlemsystem** og de muligheder der er i systemet samt aktuelle emner indenfor Danske Seniorer.

Kreds Trekanten giver kaffe og kage, derfor vil vi gerne have tilmeldinger til generalforsamlingen senest den 18. maj 2021

Til Bent Ginnerskov Jensen  
Kredsformand  
Kreds Trekanten  
Mail: [bentkolding@stofanet.dk](mailto:bentkolding@stofanet.dk)

## Tag med til generalforsamling.

NORDBO SENIOR vil lave fælles transport ved tilmelding til tovholder Bjarne Dueholm på mail [kasserer@nordboenior.dk](mailto:kasserer@nordboenior.dk) senest den 18. maj 2021.  
**Ved tilmelding til fælles transport er du også tilmeldt generalforsamlingen.**

Score KAJ!



I gamle dage!

Nostalgi

Og der  
må  
grines!

### 16-årige Martin fra Randers skal købe kondomer for første gang.

Vi husker nok alle første gang. For de fleste af os var det ikke ligefrem en af de bedste oplevelser, men det var under alle omstændigheder lidt af en milepæl i livet.

Denne sjove (og fiktive) historie handler lidt om det – men slutningen fik mig til at grine højt. Jeg følte en inderlig trang til at dele den med jer, da delt glæde er dobbelt glæde!

Nu skulle 16-årige Martin slippe af med sin jomfruelighed. Han og kæresten havde besluttet, at det skulle være i aften – og han havde påtaget sig det store ansvar at gå ned til det lokale apotek i Randers for at købe kondomer.



Det her skete for en rum stykke tid siden, hvor det var lidt tabubelagt, at unge mennesker skulle købe noget, der åbenlyst skulle bruges til sex. Martin fandt det hvert fald meget pinligt.

Han stod uden for apoteket og ventede, indtil der ingen kunder var derinde, hvorefter han gik ind. Og eftersom Martins far havde haft en af de mest populære beværtninger i Randers i flere år, følte han, at næsten alle vidste, hvem han var.

Nuvel, 16-årige Martin gik ind og blev mødt af en lidt ældre ekspedient, Amanda.

– Jeg skal bare købe... en pakke med... øhm... kondomer, fremstammede han.

Ekspedienten bemærkede Martins nervøsitet, hun grinede lidt for sig selv og lagde pakken på disken.

– Ved du hvordan man bruger sådan et? spurgte hun.

– Njah, ikke helt, blev svaret.

## **De var alene**

Amanda tog et kondom ud af pakken og trak det over sin tommelfinger.

– Du skal bare sørge for, at det sidder fast og tæt. Forstår du nu?

– Hmmm... nja, måske, sagde Martin lidt flovt.

Ekspedienten kiggede rundt i butikken, så at de var alene, og bad Martin følge med om i bagbutikken et kort øjeblik.



– Kom, så skal jeg vise dig det, sagde hun.



Da de kom ud bag i butikken, hvor ingen kunne se dem, knappede Amanda sin bluse op og tog sin BH af.

– Får de her til at føle noget? sagde hun og pegede på sine bryster.

Martin blev helt stille, stod bare og lyttede og stirrede.



|   |   |
|---|---|
|    | <p>– Okay, nu skal du tage kondomet på, sagde ekspedienten.</p> <p><b>”Vi har travlt”</b></p> <p>Mens Martin gjorde som instrueret, tog Amanda sin kjole af, trak sine trusser ned og lagde sig på en af bænkene.</p> <p>– Okay, kom nu! Vi har travlt, hviskede hun.</p> <p>Martin var nervøs, og efter et par ryk kunne han ikke holde sig tilbage længere. Det hele var altså overstået på under 30 sekunder.</p> <p>Amanda kiggede ned på Martin med en skeptisk mine.</p> <p>– Så du satte kondomet på?</p> <p>– Ja, selvfølgelig, svarede Martin stolt og fremviste sin tommelfinger, hvor kondomet sad....</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@nordbo-senior.dk">kasserer@nordbo-senior.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><br/> Alarmcentralen 112<br/> Politiet 114<br/> Lægevagten 70 11 07 07</p> <p><b><i>Fredericia Krone Apotek:</i></b><br/> telefon 75923800 – mail: axeltorv@apoteket.dk<br/> Udbringning privat kun kr. 25,- ring 75 92 38 00<br/> v/Føtex City<br/> åben mandag – fredag kl. 8 – 19<br/> Lørdag kl. 8 - 18<br/> <b><i>Vagt apotek</i></b> – søndag og helligdage kl. 10-13</p> <p><b><i>Nymarksvej ved Brugsen</i></b><br/> Åben mandag – fredag kl. 9.30 – 18.00<br/> Lørdag kl. 9 – 14</p> <p><b><i>Sundhedshuset</i></b><br/> Åben mandag – fredag kl. 8 – 16.30</p>        |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>Lørdag kl. 9 - 13<br/>         Danske Seniorer 35 37 24 22<br/>         Formand for Nordbo Senior 20 84 71 39<br/>         Tovholder Margit Jørgensen 25 34 76 72<br/>         Tovholder Birthe Hansen 61 68 80 17<br/>         Tovholder Bent Iversen 75 92 84 79<br/>         Tovholder Bjarne Dueholm 22 60 81 00<br/>         Tovholder Benny Lauridsen 51 32 61 25</p> |
| <p>Hjemmesiden<br/>         NordboSenior.dk</p>                                     | <p>Du kan finde alle tidligere ugebrev på vores hjemmeside nordboSenior.dk eller <a href="#">KLIK HER</a><br/> <b>Skrevet af Bjarne Dueholm</b></p>  |
|    | <p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside <b>nordboSenior.dk</b><br/> <b>Skrevet af Bjarne Dueholm</b></p>   |
|  | <p>Hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbrev fra Nordbo Senior kan du framelde dig ved at give besked på mail til<br/> <a href="mailto:kasserer@nordboSenior.dk"><u>kasserer@nordboSenior.dk</u></a></p>   |



Nordbo Corona  
 Udarbejdet af Henry Brock Sørensen



**Det bliver bedre og  
bedre!**

***Mvh Nordbohuset***