



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Så fik vi også afholdt det første 'spis sammen' i huset igen. Rigtig dejligt at se så mange og høre, hvordan alle hyggede sig. Det på trods af, at vi var nødt til at overholde myndighedernes</p>   <p>restriktioner, med kontrol af coronapas og krav om at blive siddende på sin plads. Drikkevarer og maden blev selvfølgelig serveret på pladsen. Heldigt at vi altid har så mange hjælpere. Tak for det.</p> <p><i>Gode oplevelser kan vi ikke få for mange af.</i></p>
<p>Kalender viden!</p>	<h1><i>Juni måned</i></h1> <p>Juni er årets sjette måned. Den er opkaldt efter Jupiters hustru, Juno. Hun var ægteskabslykkens gudinde. Hun blev også kaldt Himlens og Jordens dronning. Ældre dansk navn: Skærsommer.</p>

Juni i Danmark

Normaltal for juni

- Middeltemperatur: 14,5 °C
- Nedbør: 64 mm
- Soltimer: 227



Engbiotop med vedvarende græsning.

Vejrrekorder for juni måned

- **1889** – Den varmeste juni med en middeltemperatur på 18,2 °C
- **1923** – Den koldeste juni med en middeltemperatur på 10,7 °C. Max- og minimumtemperaturen var hhv. 23,7 og -0,5 °C
- **1940** – Den solrigeste juni med hele 303 soltimer
- **1987** – Den solfattigste juni med kun 107 soltimer
- **1992** – Den tørreste måned nogensinde med kun 1 mm nedbør.
- **2007** – Den vådeste juni med hele 124 mm nedbør.

Lad os bare slå rekorden i 2021!

Læst af Bjarne Dueholm

Reviderede corona regler
Pr. 27.5.2021
Modtaget fra
Danske Seniorer



Vi lovede i sidste uge endnu en opdatering på Corona-regler i forhold til sang og dans efter den seneste fase af genåbningen af samfundet ... den kommer så her :)

Særligt vedr. dans

- Aldersgrænsen på 70 år er afskaffet - så nu må alle gerne danse, uanset alder.
- Det anbefales, at man danser med den samme partner hver gang - eller i hvert fald begrænser antallet af dansepartnere til et minimum.

- Danser man ansigt-til-ansigt-danse, kan man eventuelt øge trygheden ved at bruge mundbind.
 - Hvis alle dansere ikke kan være på gulvet samtidig pga. afstandskrav, anbefales det at danse gruppevis, så det hver gang er de samme par, der er på gulvet.
 - Det anbefales også, at deltagerne ikke flytter rundt, men sidder sammen med de samme personer ved det samme bord gennem hele arrangementet
-

Generelle regler:

Arealkrav - målt fra væg til væg

- Ved stående aktiviteter (f.eks. dans, korsang) skal der være 4 m² gulvareal pr. deltager.
 - Det betyder, at der må være 25 personer i et lokale på 100 m².
 - Deltagerantallet omfatter deltagerne, musikere, instruktører og andre, der nødvendige for aktiviteten.
- Ved siddende aktiviteter (fællessang, foredrag, underholdning) skal der være 2 m² gulvareal pr. deltager.

Afstandskrav - målt fra næsetip til næsetip

- Ved stående aktiviteter (f.eks. korsang, dans) skal der være 2 meter mellem deltagerne og så vidt muligt mellem hvert dansepar
- Ved siddende aktiviteter (f.eks. fællessang) skal der min. være 1 meter mellem deltagerne - men helst 2, når det er muligt.

Mundbind

- Man skal fortsat bære mundbind til og fra ens siddeplads

Coronapas

- Deltagerne skal have coronapas - og det er foreningens ansvar at kontrollere det.
 - Ift. vacciner er coronapasset nu gyldigt 14 dage efter 1. vaccination.
-

Ordinær generalfor- samling!

Så skal vi endelig have afholdt vores ordinære generalforsamling. I skrivende stund er der kun fastsat datoen og et foreløbigt program som ser således ud.

Kl. 11.00 – generalforsamling
Kl. 12.30 – frokost
Kl. 14.00 – underholdning
Kl. 15.00 – kaffe
Kl. 16.00 – afslutning

Tirsdag, den 22. juni 2021 kl. 11.00 afholdes ordinær generalforsamling i henhold til foreningens vedtægter. Nærmere dagsorden følger i næste ugebrev og kan ses ved opslag i Nordbo Huset på opslagstavlen.

Generalforsamling i år bliver som alt andet en speciel, men glædelig, udgave, da der efter generalforsamlingen inviteres til frokost og underholdning. Dette kan lade sig gøre, fordi NORDBO SENIOR har fået penge fra regeringens sommerpakker gennem Danske Seniorer. Bestyrelsen har besluttet at markere afslutningen på 1. halvår 2021 med et arrangement som ovenfor beskrevet.

Arrangementet er gratis for medlemmer af NORDBO SENIOR, men det er et krav at alle deltagere registreres med navn, adresse og fødselsdato.

Derfor er deltagelse i frokost og underholdning kun for medlemmer der tilmelder sig på mail til kasserer@nordbosenior.dk eller på SMS til nr. 22608100.

***Af hensyn til det praktiske beder vi om
tilmelding senest den 18. juni 2021.***

Har du problemer med tilmelding, anbefales det at du taler med din tovholder, som så nok kan hjælpe dig.

Tovholder har ordet!



Nu foreligger tirsdagsklubbens program for 2. halvår 2021. Du kan læse det i det vedhæftede fil/dokument til ugens E-mail eller på vores hjemmeside nordbosenior.dk under "aktiviteter" og "tirsdagsklubben".

Der er virkelig noget at glæde sig til.

Nogle arrangementer kræver tilmelding, som gælder først til mølleprincippet.

Tovholder Benny Lauridsen

Gåde?



"ud i det *blå*"



Et tilbud til alle
medlemmer af
**NORDBO
SENIOR!**

EKSTRA – EKSTRA – EKSTRA

Sommersejltur med "NORDSTJERNEN"

Nordbo Senior, "ud i det blå", arrangerer en sejltur med



***jagten "NORDSTJERNEN" den 16. juni 2021 kl. 10 med afgang fra
Gammel Havn i Fredericia.***

Du kan deltage i en spændende sejltur på Lillebælt med jagten "NORDSTJERNEN" fra Gl. Havn rundt på bæltet og nyde den friske luft og mulighed for at fiske efter torsk eller lignende.

Under sejlturen vil der blive serveret forfriskninger så som øl, vand, vin kaffe eller te, samt en let frokost ved frokosttid.

Under sejlladsen gælder sikkerhedsreglerne som bestemt af bestyrelsen for foreningen "NORDSTJERNEN"

For at deltage er det nødvendigt med et medlemskab af foreningen, og det er med i turprisen, kr. 350,00 pr. person som også er inkl. frokost og drikkevarer.

Tovholdere for turen er

Arne Bech tlf. 23111136 og Bjarne Dueholm tlf. 22608100

Der tages forbehold for vejrlig som afgøres af Arne Bech

***Bindende tilmelding til tovholder Bjarne Dueholm
på mail kasserer@nordboSenior.dk eller sms til
nr. 22608100 senest den 7. juni 2021***

Det er set før!

Ifølge Biblen

Det regnede i 40 dage og
det regnede i 40 nætter...

De kaldte det en katastrofe
og en syndflod.

I Danmark kalder vi der
Sommer



Har du
feriepenge til
gode, så er det
ved at være
sidste frist hvis
du vil have den
udbetalt!
Læs mere her!



Der ligger mange millioner i feriepenge og venter på at blive udbetalt.

Sidste chance for at få dine indefrosne feriepenge

Hvis du ikke har fået bestilt de to sidste ugers indefrosne feriepenge, så skal du gøre det snart. Mandag 31. maj er sidste chance.

Det er ved at være sidste chance for at bestille de sidste to ugers indefrosne feriepenge på hjemmesiden borger.dk.

Mandag 31. maj er sidste dag, hvor du kan bede om at få dine to sidste ugers feriepenge udbetalt.

Når man har bestilt udbetalingen, vil pengene lande på kontoen i løbet af ti hverdage.

Feriepengene blev oprindeligt indefrosset, da en ny ferielov blev indført, og de skulle egentlig opbevares, til folk gik på pension.

Gang i forbruget

Men på grund af coronakrisen besluttede Folketinget at udbetale pengene for at sparke gang i forbruget.

Sidste år blev der udbetalt tre af ugerne, og nu er det de sidste to uger, som man kan få udbetalt.

De fem ugers indefrosne feriepenge udgør samlet set mere end 100 milliarder kroner. Det er dog ikke alle, der vælger at få pengene udbetalt.

Sådan får du dine feriepenge

- Fra onsdag 24. marts og frem til 31. maj 2021 kan du bede om at få dine sidste ugers indfrosne feriepenge udbetalt
- Du skal gå ind via borger.dk/bestilferiemidler
- Log på med NemID
- Vælg ansættelsesforhold. Langt de fleste vil være lønmodtagere, men enkelte grupper vil skulle ansøge via en blanket
Herefter kan du se, hvor meget du får udbetalt. Beløbet er før skat
- Bekræft en Tro & Love erklæring
- Tryk på "Bestil feriemidler"
- Du får en kvittering, og pengene vil blive sat ind på din Nem-Konto
- Efter få dage modtager du et brev med præcis angivelse af, hvor mange penge du får udbetalt, og hvornår pengene udbetales
- Du skal forvente, at der går op til to uger, fra du beder om pengene, til du får dem udbetalt på din konto
Hvis du har spørgsmål, så kan du læse mere på borger.dk/feriemidler

Hvis du ikke beder om pengene nu, bliver de stående i LD Fonde, og du får dem automatisk udbetalt ved folkepensionsalderen, medmindre du inden da af andre grunde forlader arbejdsmarkedet, og du i den forbindelse beder om pengene.

Man har mulighed for at lade feriepengene blive stående som en opsparing også efter folkepensionsalderen.

Læst af Bjarne Dueholm

Dygtig ung mand!

En ung mand fra Gjøl kom ind i Københavns største varehus, og søgte en stilling som sælger. 😞

- Er det noget, du har prøvet før? spurgte personalechefen. 😞

- Ork ja! på Gjøl var jeg supersælger.

- Du starter i morgen tidlig, og jeg kommer ned til dig til fyraften for at høre, hvordan din dag er gået.

Næste dag ved lukketid kom personalechefen ned og spurgte:

- Nå, hvor mange ekspeditioner har du så haft i dag?

- Jeg har haft én ekspedition... 😊

- Det var ikke mange! Vore ekspedienter har gerne 20 til 30 ekspeditioner om dagen. Hvor meget har du så solgt for?

- 3.467.000 kr. 😎

- Jamen, hvad har du dog solgt, siden det kan blive så stort et beløb?



- Joh, først så solgte jeg ham en lille fiskekrog, og bagefter solgte jeg ham en stor fiskekrog.

Så solgte jeg ham en to-hånds kulfiberstang med hjul og line.

Så spurgte jeg ham, hvor han ville fiske, og da han sagde, at han ville ud på havet, så solgte jeg ham en speedbåd med to 180-hestes motorer, men han mente ikke, at hans Honda Civic kunne trække denne båd, så vi gik over i automobil-

afdelingen, hvor jeg solgte ham en Mercedes 4-hjulstrækker.

Personalechefen råbte begejstret:

- Vil det sige, at en mand kom ind for at købe fiskekroge, og så solgte du ham både bil og båd?

- Nej sådan er det ikke... Han kom ind for at købe hygiejnebind til sin kone, og så sagde jeg til ham, at når weekenden alligevel var ødelagt, så kunne han lige så godt tage ud at fiske!.....



Tovholder har ordet!

KROLF OG PETANQUE

Det er med stor spænding man vågner op tirsdag morgen. Hvordan er vejret. Tirsdag d. 25-5 vågnede vi op til regnvej, og så tænker man. Hvordan ser der udovre på marken. Det



var vådt, vådt, vådt. Efter bedste evne prøvede vi at få vandet væk, men det var håbløst.

Nu var det spændende om der i det hele taget kom nogle der ville spille, og det gjorde der.

Det blev til megen grin. Krolfkuglen var ikke nem at få sendt afsted i alt det vand. Vandet sprøjtede om ørene på os, og der skulle en del slag til for at få kuglen i de vandfyldte huller.

Det var lidt nemmere på petanque banerne, de var også våde, men alligevel bedre.

Der var en god ting. Vorherre besluttede at han ville holde en pause med regnen mens vi var på marken.



Tovholder har ordet!



Spis Sammen i Nordbo Huset.

Endelig kunne vi den 26. maj spise i fællesskab i Nordbo Huset.

Trods det, at der stadig er anbefalinger der skal overholdes når vi mødes, så var 32 glade Nordbo Senior folk mødt op. Alle var i fest humør, så fremvisning og kontrol af corona pas eller negativ

kviktest forløb roligt og med godt humør. Alle blev bænket, der blev serveret vin, øl eller vand, og så gik snakken.

Der blev budt velkommen, og så kunne maden anrettes og serveres. En hyggelig aften var startet, og den blev ved til klokken 20.00, hvor der blev afsluttet og huset forladt i god ro og orden. Tak til alle der var med til at gøre denne første aften i år til noget særligt og rart.

En speciel tak til hjælperne i salen, Marianne, Lis og Elisabeth, samt køkkenfolket Jørn, Margit og Jørgen. Vi holder sommerpause i juni og juli, og så vil der være Spis Sammen igen den 25. august. Herom når vi nærmer os.



***Ønsker alle i Nordbo Senior en god sommer.
Hilsen Birthe***

"ud i det **blå**"



Der er åben for tilmeldinger til alle ture. En del er udsolgt, men der er oprettet ventelister, og hvis der bliver nok sætter vi en tur mere i gang. Alle tilmeldinger til tovholder Bjarne Dueholm. Se programmet i ugebrev for uge 21 – 2021



Sidste nyt!

Alene på plejehjemmet.

En undersøgelse viser, at 27 procent af indflytterne i en plejebolig har en partner, der ikke flytter med. Det er især presset på grund af sygdomme som demens, der gør det nødvendigt, at den ene flytter i plejebolig uden sin livspartner.

Læst af Bjarne Dueholm

"os der sparker dæk"
Thø thø thø





Frokostmøde den 9. juni 2021

Husk sidste tilmelding er den 7. juni 2021 til tovholder Bjarne Dueholm på mail kasserer@nordbosenior.dk eller SMS til nr. 22608100.

Se mere i ugebrev for uge 21 eller på hjemmesiden nordbosenior.dk



<p>Det siger lægevidenskaben!</p>	<p>Øl holder en ung, det er ganske vist! 😊 For som min læge sagde : "Hvis du fortsætter med at drikke, bliver du ikke gammel"</p>
<p>Ugens aktiviteter i Nordbo Senior</p>	<p>Mandag, den 31. maj kl. 10 – "spillebullen" Tirsdag, den 1. juni kl. 9.30 – "bytte bytte bøger" bogreolen er åben Tirsdag, den 1. juni kl. 10 – Krolf og petanque Tirsdag, den 1. juni kl. 13.30 – håndarbejde Onsdag, den 2. juni kl. 18 – cykelture Torsdag, den 3. juni kl. 10 – traveture</p>
<p>Dagligdag i Danmark!</p>	<p>Endnu en vanvidsbilist har fået konfiskeret bilen, og denne gang var det heller ikke hans egen.</p> 
<p>Når sommeren kommer!</p>	

<p>Vandkants Danmark!</p>	<p>Er vandet koldt? Nej da, jeg har 2 badedragter på!</p>	
<p>Du er aldrig alene!</p>	<div data-bbox="371 376 715 454"> <h2>Sølvfisk</h2> </div> <div data-bbox="371 472 718 772"> <p>Sølvfisk, også kendt som sølvkræ, er et lille, sølvfarvet insekt, som sniger sig rundt på dit badeværelse. De gemmer sig i små sprækker og kommer mest frem om natten i deres søgen efter mad. De er fuldstændig uskadelige for mennesker, men de kan gøre generende skade på dit inventar, fordi de mæsker sig i tapetklister, håndsæbe og bøger. Sølvfisken er glad for fugt og trives derfor på badeværelser, i kældre og i vaskerum.</p> </div> <div data-bbox="754 365 1487 775">  </div> <div data-bbox="371 936 1091 987"> <h3>Sådan slipper du af med sølvfisk</h3> </div> <div data-bbox="371 1003 1471 1120"> <p>Frisk luft og tørre rum er det vigtigste middel mod de små skinnende dyr, der iler hen over gulvet, så snart du tænder lyset. Du kan også give dem en lugt, de ikke kan lide. Sølvfisk irriterer, men er uskadelige.</p> </div> <div data-bbox="378 1158 1091 1207"> <h3>Vær ikke bange, de gør ikke noget</h3> </div> <div data-bbox="371 1209 1471 1400"> <p>Der er ingen grund til at tage gift eller andet tungt skyts i brug over for sølvfisk. De er uskadelige for mennesker og dyr og kan højst skade gamle tapeter, fotos eller bøger, de kan nemlig godt lide papirets klister og eventuelle mug- og skimmelsvampe. De spiser også sæberester, krummer, døde insekter, og i sjældne tilfælde tekstil. Men de er nøjsomme og kan leve op til et år uden føde.</p> </div> <div data-bbox="371 1458 772 1507"> <h3>Sølvfisk elsker fugt</h3> </div> <div data-bbox="371 1512 1455 1662"> <p>Sølvfisk bolttrer sig især på badeværelser, i vaskerum, køkkener og kældre, hvor der kan være fugt. Det vigtigste middel mod dem er derfor at undgå fugtige rum. Du kan sprøjte dem med insektgift og slippe af med dem på den måde, men er rummet stadig fugtigt, kommer de sikkert igen.</p> </div> <div data-bbox="371 1722 896 1771"> <h3>Luft ud og tør gulvet tørt</h3> </div> <div data-bbox="371 1776 1471 2000"> <p>Hvis du har et rum med en større bestand af sølvfisk, kan du lufte ud 2-3 gange om dagen med gennemtræk i 5-10 minutter hver gang. Har du sølvfisk på badeværelset, er det en god idé at holde gulvet i brusekabinen helt tørt, når du har været i bad. Vasker du gulv i et rum med sølvfisk, skal våde pletter og små søer tørres op med en hårdt opvredet klud. Undgå i øvrigt for meget gulvvask, det øger fugtigheden i boligen.</p> </div>	

Støvsug sprækkerne og rens afløbene

Når fugten er fjernet og der er luftet ud, er det vigtigt også at bruge støvsugeren godt i hjørnerne og under skabene, ved paneler og i sprækker, så små rester af sølvfiskeføde som krummer og døde insekter fjernes. Det er i det hele taget en god idé at gøre godt og grundigt rent for at holde sølvfisk nede. Rens også afløb fra håndvasken og brusebadet jævnligt. Her kan sølvfiskene godt lide at holde til. Bland for eksempel lige dele eddike og natron, og hæld opløsningen i afløbet. Vent et kvarter og skyl efter med lunkent vand.

Irriter sølvfiskene med dufte

Prøv at irritere sølvfiskene med dufte af citrus, laurbærblade, salvie, hele nelliker eller lavendel. Det er angiveligt dufte, der kan skræmme sølvfisk væk.

Kemi mod sølvfisk

Der findes kemiske midler mod sølvfisk. Det kan være insektspray, lokkedåser som til myrer eller insektpudder. Mange byggemarkeder forhandler kemiske bekæmpelsesmidler mod sølvfisk og andre insekter.

Kan være tegn på fugtskader

Hvis det ikke hjælper at holde dine rum tørre, og der stadig kommer mange sølvfisk i din bolig, kan det være en god idé at få tjekket boligen for bygningstekniske problemer. Mange sølvfisk, der ikke kan holdes nede, kan være tegn på, at der er et defekt vandrør i huset eller en fugtskade i husets sokkel.

Sølvfisk er sejlivede

En sølvfisk kan leve 3-4 år, og det er en høj alder for et insekt. Nogle sølvfisk bliver endda dobbelt så gamle. Til gengæld formerer sølvfisken sig langsomt. Når den lever i stuetemperatur, er den kønsmoden inden for 1 år, og den lægger sjældent mere end 20 æg i sin levetid.

Kan forveksles med ovnfisk



Sølvfisken kan forveksles med ovnfisken, der ligner den. Begge insekter bliver 1-2 cm lange. Ovnfisken er mere dæmpet i farven, er grålig og har mørke pletter, og den er mere glad for varme og tørre rum end sølvfisken. Sølvfiskens latinske navn er *Lepisma saccharina*. Ovnfiskens latinske navn er *Thermobia domestica*.

Du er ikke alene

Husk når du har sølvfisk, at du langtfra er alene. Især i ældre boliger findes sølvfisk på de fleste badeværelser.

Læst af Bjarne Dueholm

<p>Hurra for Anne!</p>	 <p><i>Anne er der fornavn, som flest kvinder har som første fornavn. I starten af 2021 drejede det sig om 44.872 personer. På følgende pladser i top-5 kommer Kirsten, Mette, Hanne og Helle. Personer med Anne som første fornavn er i snit 51 år.</i></p> <p><i>I NORDBO SENIOR har vi 1 person som hedder Anne som første fornavn.</i></p>
<p>Mellem veninder!</p>	<p><i>Kære Gurli, hvordan går det med din mand? Jo tak, han er hjemme ved sin 4-benede ven! Nåååh, har i fået ny hund? Nej da, vi har fået ny sofa!</i></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@nordbo-senior.dk, så kan det komme med i det næste ugebrev.</p> <p>Tovholder Bjarne Dueholm</p>
	<p>Vigtige telefonnumre: Alarmcentralen 112 Politiet 114 Lægevagten 70 11 07 07 Fredericia Krone Apotek: telefon 75923800 – mail: axeltorv@apoteket.dk Udbringning privat kun kr. 25,- ring 75 92 38 00 v/Føtex City åben mandag – fredag kl. 8 – 19 Lørdag kl. 8 - 18 Vagt apotek – søndag og helligdage kl. 10-13 Nymarksvej ved Brugsen Åben mandag – fredag kl. 9.30 – 18.00 Lørdag kl. 9 – 14 Sundhedshuset Åben mandag – fredag kl. 8 – 16.30 Lørdag kl. 9 - 13 Danske Seniorer 35 37 24 22 Formand for Nordbo Senior 20 84 71 39</p>

	<p>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 nordboSenior.dk eller KLIK HER <i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></p>
	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside nordboSenior.dk <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 <u><i>kasserer@nordboSenior.dk</i></u></p>



Nordbo Corona
Udarbejdet af Henry Brock Sørensen



Schhu!!
Kig op!!!!
Se skyerne...

Se hvordan strålerne fra solen; leger hen over himlen
Hvis man bruger sin fantasi, kan man se alverdens ting i skyerne.

Juni... Sommeren er her eller forsvandt den igen.
Tid til strøgtur, en isvaffel på en lille cafe en øl i Nyhavn.
Ud i skoven, eller en tur i sommerhus oppe ved vandet sidde med fødderne i vandkanten.
Se solnedgangen og nyde vandets blide klukken
Drømme sig langt langt væk i en anden verden.

Mvh Nordbohuset