







Ugebrev

Uge 23 – 2021



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Nu er det snart midsommer. Jeg har en underlig følelse af, at det slet ikke har været forår, og at tiden bare er forsvundet.</p>  <p>Det betyder ikke, at jeg ikke har haft nogen oplevelser i foråret, men at det har været anderledes end normalt. Rytmen er ændret, fordi vi ikke har haft de samme aktiviteter, som vi plejer i Nordbo, men heldigvis kommer de langsomt tilbage.</p> <p>Sankt Hans bliver heller ikke det samme. Nordbo Huset har også måtte lave andre planer, end de plejer.</p>  <p>Det betyder dog, at der bliver plads til vor generalforsamling i Nordbo Huset.</p>
<p>Lev livet!</p>	 <p><i>Smil og vær glad hver morgen når du vogner og selv kan stå op og tage tøj på, selv spise din mad og tale osv. for intet er givet her i livet, min ven. så pas godt på dig selv for det er du bedst til...</i></p>

Ordinær generalforsamling, frokost og underholdning med tilmelding senest den 18. juni 2021



I anledning af en økonomisk bevilling fra den danske regering er det blevet muligt at lave en udvidet udgave af årets ordinære generalforsamling for NORDBO SENIOR. Penge fra regeringen fordeles til klubberne, som er medlem af DANSKE SENIORER, og skal anvendes til at sætte gang i klubbernes aktiviteter efter corona nedlukningerne. NORDBO SENIOR har ansøgt om, og fået bevilget kr. 17.000 til et arrangement som skal være gratis for alle medlemmer over 65 år. NORDBO SENIOR har valgt at afholde et arrangement i forbindelse med den forsinkede ordinære generalforsamling.

Derfor indbydes alle medlemmer til den 22. juni 2021 i NORDBO HUSET til et program der ser således ud:

Kl. 11.00 ordinær generalforsamling i henhold til vedtægterne

Kl. 12.30 frokostbuffet

Kl. 14.00 underholdning

Kl. 15.00 eftermiddagskaffe

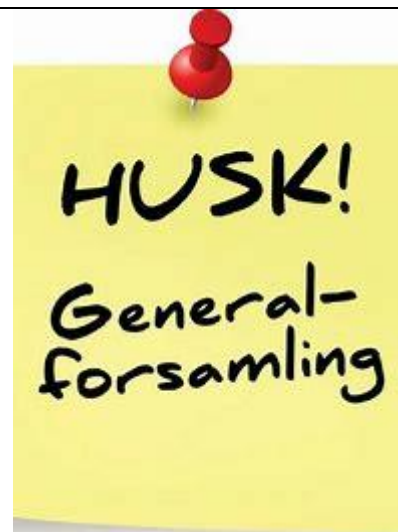
Kl. 16.00 tak for i dag.



På grund af bevillingen fra regeringen, er det gratis for alle medlemmer at deltage. Det er blot en betingelse at du tilmelder dig med navn, adresse og fødselsdato til

kasserer@nordbosenior.dk eller sms til nr. 22608100

senest den 18. juni 2021.



Tovholder har ordet!



Slægtsforskning!

Vi mødes mandag den 7. juni kl. 14.00 i NORDBO HUSET til det andet møde om slægtsforskning. Her har du mulighed for:

Opsamling af – og mulig løsning på – problemer med at finde dine forfædre/familie.

Du vil få hjælp og løsninger på at undersøge dine aner og anvisninger af steder på internettet hvor der er hjælp at hente.

Undervisningen er gratis og en del af de mange fordele der er ved et medlemskab af NORDBO SENIOR.

Af praktiske grunde bedes du medbringe egen computer, notes papir, og godt humør.

Tovholder Benny Lauridsen



Tovholder har ordet!



OBS. OBS. OBS.

Petanque og krolf

Tirsdag d. 22-06 holder Nordbo Senior generalforsamling. Det er ingen hindring for at komme og spille og alligevel komme til generalforsamling. Vi starter en ½ time før. D.v.s. kl. 9.30. Holder minimal pause, så skulle vi nok kunne nå det. Der kan måske blive tid til en "truckervask" og få en anden bluse på.

Hilsen Margit

"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
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 15. juni 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.**

Tovholder har ordet!



Trelde Næs traveturen

som vi måtte aflyse på grund af regn, vil vi gennemføre d.10-6- 21.

Vi tager bus nr. 6 fra Treldevej kl. 08.30, og er retur ved Nordbo ca. kl. 14.

Husk: mad og drikke, passende tøj, solide sko, rejsekort, mundbind, coronapas.



Hilsen Bent

SENIORRÅDET I
FREDERICIA



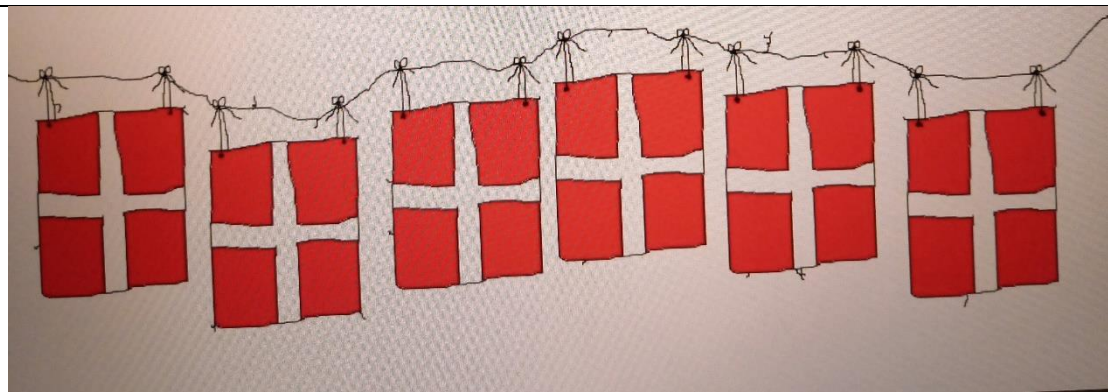
Så er der opretter et brugerpanel, på initiativ af NORDBO SENIOR, med forbindelse direkte til SENIORRÅDET i Fredericia.

På et møde den 25. maj i foredragssalen på I.P. Schmidtgården blev det bestemt at brugerpanelet holder møde med Seniorrådet et par gang om året.

Det betyder at Nordbo Senior nu har mulighed for at inspirere rådets medlemmer til at arbejde på det som vi seniorer har af ønsker til Fredericia Kommune.

Så nu kan du som medlem af NORDBO SENIOR, henvende dig til formand Marianne Nyrup eller kasserer Bjarne Dueholm, med det du kunne tænke dig opfyldt i din seniortilværelse.

Tøv ikke med **AT KOMME MED FORSLAG TIL FORBEDRINGER FOR DIG SELV OG ALLE ANDRE SENIORER.**



Tovholder har ordet!
"os der sparker dæk"

***Frokostmøde med spil den
9. juni 2021 kl. 12 i Nordbo Huset***



Program:

Kl. 12 – SOS
Kl. 13 – terningerne ruller
Kl. 14 - lun ret
Kl. 15 – dagens vinder
Kl. 15.30 – dessert



**Pris kr. 75,00 for frokost +
drikkevarer**

Pris for spil kr. 10,00

**Bindende tilmelding til tovholder Bjarne Dueholm på mail
kasserer@nordbosenior.dk eller sms til nr. 22608100**

Senest den 7. juni 2021

Nyttig Viden!

Nu kan du også få
dit
sygesikringsbevis
som en App på din
mobiltelefon

Du skal søge efter
"sundhedskortet"
der hvor du finder
Apps på din mobiltelefon og derefter følge anvisningerne.



Du skal stadig gemme dit gældende fysiske sygesikringskort, da der kan forekomme steder hvor man ikke kan bruge sit elektroniske sygesikringskort!

Læst af Bjarne Dueholm

Regeringens
sidste nye
PÅHIT!

Så er der vist næsten skat på alt



*Staten har fundet ud af,
at der skal pant på kvinder
over 40 år, da de går under
betegnelsen "Genbrugsdåser"*

*Ligeledes er der kommet
miljøafgift på mænd over
50 år som nu går under
betegnelsen "Gammelt jern"*

Læst af
Preben
Agersol!



*når bare
NORDBO SENIOR
er åben!*

Aktiviteter i
denne uge i
NORDBO
SENIOR

Mandag, den 7. juni kl. 14 – slægtsforskning

Tirsdag, den 8. juni kl. 10 – krolf og petanque

Tirsdag, den 8. juni kl. 13.30 – håndarbejde

Onsdag, den 9. juni kl. 12 – "os der sparker dæk"

Onsdag, den 9. juni kl. 18 – cykelture

Torsdag, den 10. juni kl. 8.30 fra busstop på Treldevej – traveture

Torsdag, den 10. juni kl. 13 – "bevar DIG vel"

"ud i det *blå*"



Turplan for resten af 2021

Den 16. juni – Sejlturn på Lillebælt

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
Ordinær tur er udsolgt, men der oprettes venteliste

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@nordboenior.dk eller sms til nr. 22608100.

Eventuelle spørgsmål rettes til tovholder Bjarne Dueholm, tlf. 22608100



”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 sejladsen 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

"os der sparker dæk"
Thø thø thø



Vi havde middags gæster, og desserten var æbletærte. Min kone skar og fordelte stykkerne i køkkenet, og min søn Alfred bar dem ind til bordet, et af gangen!

Han gav det første stykke til mig, og naturligvis sendte jeg det videre til en af vores gæster.

Alfred kom ind med det andet stykke, gav det igen til mig, og igen gav jeg det videre til en af gæsterne.

Dette blev åbenbart for meget for Alfred som sagde,

"Det nytter altså ikke noget far ...

Alle stykkerne har samme størrelse...!"

Har du husket at tilmelde dig til frokostmødet på onsdag kl. 12.

Ellers kan du lige nå det! Giv en mail til Bjarne Dueholm, kasserer@nordboSenior.dk eller sms til telefonnr. 22608100.

Program

Kl. 12 – SOS

Kl. 13 – vi spiller terninger

Kl. 14 – lun ret

Kl. 15 – vi kårer vinderen

Kl. 15.30 – dessert

Kl. 16 – tak for i dag

Pris for frokost er kr. 75

Drikkevarer kr. 10 pr. genstand

Spil kr. 10

Nye medlemmer er velkomne

Tovholder Bjarne Dueholm

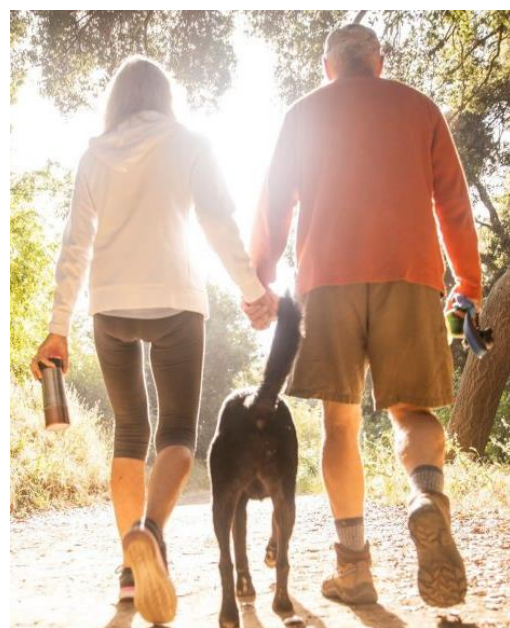
Gode råd om
traveturs
fodtøj!

Vild med lange gåture?

Sådan vælger du de rigtige sko

Danskerne har for alvor taget vandring og lange gåture til sig under corona.

Og det mærkes både på stierne, og i butikkerne. Man har oplevet en stor stigning af folk, som efterspørger gode trailsko, som ikke skal bruges til løb, men til at gå langt. Det er nemlig en myte, at vandring kræver tunge, stive støvler om fødderne. Tværtimod



kan et par gode gåsko ofte klare opgaven herhjemme, fordi terrænet ikke er særligt kuperet.

Spar kilo om fødderne

På den måde sparer du også et par kilo om fødderne.

Og det har meget at sige, om fodtøjet vejer tre kilo i form af en polstret støvle eller 900 gram i form af en letvægts trailsko, når fødderne skal løftes mange tusind gange i løbet af en tur.

Vigtigt er det dog, at skoen har solidt greb i underlaget. Spejlglatte kondisko er ikke sagen. Man skal vælge en sko, som har en god sål med et solidt og godt greb i underlaget. Her kommer deciderede vandresko eller trailsko, som er en terrængående løbesko, ind i billedet.



Man råder til, at du om vinteren går efter en sko med Goretex eller andre vandafvisende membraner. I sommerhalvåret bør man gå efter en tyndere sko med høj åndbarhed. For man vil altså have tendens til at svede meget omkring fødderne. Pasform er også vigtig.

Pasformen er vigtig

For tidsmæssigt vil det tage dig længere at gå end at løbe eksempelvis ti kilometer.

Derfor skal du kunne holde ud at have skoene på i flere timer, hvilket gør det endnu vigtigere at være pernitten gryn omkring pasformen og ikke bare købe noget, andre har anbefalet.

Hvis der er noget, som allerede i butikken føles underligt omkring lilletåen eller svangen, så prøv en anden model. For oddsene for, at det vil genere dig efter to-tre timer, er endnu højere. Du skal medregne, at dine fødder bliver varme og kan hæve op. I praksis kan en tommelfingerregel lyde, at man går ét eller to numre op i størrelse. Det kan også være en fordel at prøve gåskoene på en varm dag, hvor du i forvejen har hævede fødder. Eller du kan gå turen til butikken i rask gang. Så er fødderne i hvert fald gået i

vandremodus og har en realistisk størrelse, i forhold til hvordan de vil være på de længere ture.

Det er en myte at fodtøjet kræver tilvænning

Det er korrekt, at vandresko eller støvler ofte vil give sig, når du tager dem i brug. Men det er en myte, at gode vandresko altid føles stramme eller klodsede i starten.

Tværtimod øges risikoen for vabler og overbelastninger, hvis vandresko eller støvler allerede fra start føles forfærdelige.

Hvis hælkappen, tåboksen eller størrelsen irriterer i butikken, vil den også gøre det efter 15, 20 eller 25 kilometer. Derfor gør du dig selv en bjørnetjeneste, hvis du tror, at det ubehagelige skal "gæes væk".

Skoen skal føles god fra start. Men det vil stadigvæk være klogt at gå den til, så den ikke er helt stiv inden de længere ture.



Læst af vores skoekspert skomager Jørgen Mulberg

VIGTIGT			
<i>Vælg et ortopædisk og anatomisk design som passer til din egen fod.</i>	<i>Vælg moderne støtteindlæg som afhjælper f.eks. nedsunken forfod og giver støtte til svangen</i>	<i>Materialevalget burde være læder, men de moderne materialer udgør rimeligt alternativer</i>	<i>Find økologisk certificerede tekstilfibre som kan ånde og som kan formes efter fodens facon.</i>

Økonomi
planlægning!



EN TUR FORBI ADVOKATEN

COPYRIGHT : MORTEN INGEMANN

Rart at vide for en sikkerheds skyld!

EM i fodbold!



Se hvem landstræner Kasper Hjulmand har udvalgt til spillertruppen i videoen i artiklen.

**Kan du se de danske EM-
kampe? Se det her**

Nu nærmer EM i fodbold sig med hastige skridt. Se hvilke TV-kanaler, der viser dig de tre kampe fra Parken og alle de 52 andre kampe i turneringen.

Den 12. juni nærmer sig hastigt, hvor Danmark skal spille sin første EM-kamp mod Finland i Parken i Danmark.

Landstræneren Kasper Hjulmand har nu præsenteret sin spillertrup.

Her kan du se Danmarks kampe

Danmark mod Finland lørdag 12. juni kl. 18 vises på DR1 + TV3

Danmark mod Belgien torsdag 17.juni kl. 18 vises kun på TV3

Danmark mod Rusland mandag 21. juni kl. 21 vises på DR1 + TV3

Læst af Bjarne Dueholm

Økonomi!



Så mange mønter må du betale med i butikker

Det er en øvre grænse for, hvad en butik har pligt til at modtage som betaling i mønter.



Er det sidst på måneden, kan det være fristende at slå hul på sparegrisen eller tømme syltetøjsglasset med mønter.

Men hælder du mønterne op som betaling for varer i Brugsen eller i kiosken, skal du ikke regne med, at det rent faktisk er gangbar mønt.

Butikken er kun pligtig til at modtage et vist antal mønter.

Og maksimalt betaling i mønter til en samlet værdi på 962,50 kroner.

Så meget må du betale med mønter

Møntloven slår fast, at en butik også kan afvise betaling, som kunden vil foretage med mere end 25 af hver møntenhed.

Det vil sige, at du maksimalt kan betale følgende med:

50 øre: 12.50 kroner

1 krone: 25 kroner

2 krone: 50 kroner

5 krone: 125 kroner

10 krone: 250 kroner

20 krone: 500 kroner

I alt med 25 af hver møntenhed: **962,50 kroner**

Der er nemlig klare regler for, hvad butikker og handlende er pligtig til at tage imod, når det gælder betaling i mønter.



Det fremgår af Møntloven.

Den slår fast, at ingen har pligt til i én betaling at modtage mere end femogtyve mønter af hver enhed.

Da der i Danmark er seks møntenheder (50 øre, 1 krone, 2 krone, 5 krone, 10 krone og 20 krone) kan du altså højst lægge 150 mønter på disken – til en samlet værdi på 962,50 kroner, som ekspedienten er pligtig til at tage imod.

Det forudsætter naturligvis, at du i sparegrisen netop har 25 af hver slags mønt.

Butikker må naturligvis gerne tage imod flere.

Men spørg først – det kan tage sin tid at tælle pengene op, medmindre der er en møntboks.

Og måske vil kunderne i køen kigge en anelse skævt til dig...

Læst af Bjarne Dueholm

Sig det med blomster!



Syrener er forårsbebudere, og en buket af grene fra syrenen pynter altid, men holder sjældent længe.

ORDINÆR
GENERAL-
FORSAMLING
DEN 22. JUNI
2021 KL. 11.00
I NORDBO
HUSET

DAGSORDEN:

Valg af dirigent.

Valg af referent.

Formanden aflægger bestyrelsens beretning til godkendelse.

Kassereren aflægger det reviderede regnskab til godkendelse.

Fastsættelse af kontingent.

Indkomne forslag.

Valg af bestyrelsesmedlemmer og bestyrelsessuppleanter.

Valg af revisor og revisorsuppleant.

Eventuelt.

Efter generalforsamling bydes der på frokost og underholdning. Det er et krav, naturlig vis, at du kan fremvise et gyldigt coronapas eller corona test. Du skal bære mundbind til du sidder på din plads.

Tilmelding til kasserer Bjarne Dueholm på mail kasserer@nordbosenior.dk eller sms til nr. 22608100

John Selmer
Trio står for
vores
underholdning
under
frokosten.



Trænger du til nye barstole?

Best barstools ever!!!



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@nordbosenior.dk, så kan det komme med i det næste ugebrev.

Tovholder Bjarne Dueholm



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

	<p>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



**Sol ude
sol inde
sol i hjertet
sol i sindet
soool, bare sol!**

Mvh Nordbohuset