



Ugebrev

Uge 24 – 2021



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Det varer ikke længe inden vi kan holde vor generalforsamling og bestyrelsen har været i gang med at forberede den. Der er større tilslutning end normalt, det er jo dejligt.</p>  <p>Vi har brug for nye medlemmer til bestyrelsen, så hold dig ikke tilbage hvis du er interesseret. Vi ses.</p> <p><i>Er du vores nye bestyrelsesmedlem</i></p>  <p><i>Er du vores nye bestyrelsesmedlem</i></p>
<p>Ordinær generalforsamling den 22.6.2021 kl. 11 i NORDBO HUSET</p> 	<p>PRÆCISERING!</p> <p>Alene at deltage i generalforsamlingen kræver IKKE tilmelding, men for at være sikker på at vi kan overholde alle coronaregler, er det praktisk hvis du alligevel tilmelder dig, men det er altså ikke et krav.</p> <p>DER I MOD!</p> <p>Deltagelse i den efterfølgende gratis frokost og underholdning, kræver tilmelding med navn og fødselsdag, dag – måned – år.</p> <p>Tilmelding på mail til kasserer@nordbosenior.dk eller sms til nr. 22608100, hurtigst muligt og senest den 18. juni 2021.</p> <p>Programmet ser således ud: Kl. 11 – generalforsamling kl. 12.30 – frokost med dinermusik</p>

	<p><i>kl. 14 – musikalsk underholdning</i> <i>kl. 15 – kaffe og lagkage med dinermusik</i> <i>kl. 16 – tak for i dag</i> <i>ret til ændringer forbeholdes!</i></p> <p><i>Frokost og underholdning finansieres af regeringens sommerpakke som uddeles efter ansøgning af landsforeningen DANSKE SENIORER.</i></p> <p><i>Endnu en fordel for dig der er medlem af NORDBO SENIOR.</i></p>
<p>VIGTIG NYHED OM CORONA RESTRIKTIONER!</p> 	<p><i>Fra på mandag, den 14. juni 2021, kan du sige farvel til mundbindet – bortset fra, når du rejser med kollektiv trafik.</i></p> <p>Det er en af mange lempelser i corona-restriktionerne, som regeringen og flertallet af partier i Folketinget er enige om i en ny aftale.</p> <p>“Resultatet af forhandlingerne betyder en markant åbning af vores samfund, hvor vi fra mandag siger farvel til mundbind næsten alle steder”, siger sundhedsminister Magnus Heunicke.</p> <p>Aftalen betyder også, at du fra på mandag 14. juni kan gå på biblioteket, deltage i fritids- og foreningsaktiviteter (ikke idræt) og deltage på Folkeuniversitetet og aftenskoler uden at vise coronapas.</p> <p>Coronapasset udfases helt 1. oktober.</p> <p>Se hvad aftalen betyder for dig</p> <p>Krav om mundbind eller visir</p> <p>Kravet ophæves fra mandag 14. juni på alle områder undtagen i den kollektive trafik – her skal mundbind eller visir anvendes, når man ikke sidder ned. Kravet kan fastholdes ved for eksempel flyrejser.</p> <p>Fra 1. september udfases krav om mundbind eller visir helt.</p> <p>Her bør du bruge mundbind</p> <p>Sundhedsmyndighederne anbefaler dog, at man bruger mundbind, hvis man er syg eller har symptomer og eksempelvis er på vej til læge eller testcenter.</p> <p>I sundhedsvæsenet, på ældreområdet og på dele af socialområdet er det Sundhedsstyrelsens vurdering, at der en række situationer, hvor personale og patienter fortsat bør bruge mundbind.</p> <p>Coronapas</p>

Skal fortsat anvendes de steder, hvor coronapas kræves. Blandt andet ved restaurantbesøg, museer og zoologiske haver. Fra 1. juli gælder PCR-test med negativt svar i fire dage – mod i dag tre dage.

Biblioteker og foreninger

Du kan gå på biblioteket, deltage i foreningsaktiviteter og gå på aftenskole uden at vise coronapas. Gælder fra mandag 14. juni.

Bar og restauranter

Barer og restauranter kan fra fredag 11. juni holde åbent til midnat. Fra 15. juli kan åbningstiden udvides til kl. 2.00. Serveringssteder, hvor gæster overvejende sidder ned, er der fra 1. juli ingen arealrestriktioner.

Forsamlingsforbud

Fra 1. juli må man samles op til 250 personer indendørs.

Læst af Bjarne Dueholm

Sådan er det at være dansker i Danmark!

Da jeg var ung, var jeg fattig. Men efter mange års hårdt arbejde er jeg ikke længere ung. 😂

Tovholder har ordet!



BEVAR DIG VEL.

Alle ønskes en god sommerferie. Ja vores sæson har jo ikke været så lang, men ferie skal vi jo have. Selv om jeg ikke var

*der den sidste dag, fik jeg trænet
alligevel.*

*Birthe og jeg vil ønske jer en god ferie, og
vi ses torsdag d. 5. – 8. med frisk halm i
træskoene*



Noget om
sundhed!



Kan bananer mindske trangen til at tisse?



Er det overtro, at hvis man er i en situation, hvor man ikke kan komme på toilettet og gerne vil holde sig i lang tid, skal man bare spise en banan?

Det er ofte hørt, at bananer mindsker trangen til vandladning. Den umiddelbare forklaring er, at spiser man en banan i stedet for at drikke en kondivand eller spise andre mere væskefyldte frugter, får man mere energi i form af bananens gode blanding af sukker arter i forhold til væskeindtaget. Derfor vil det føles, som om bananer gør det nemmere at holde sig i forbindelse med fysiske præstationer.

Læst af Bjarne Dueholm

Store badedag!

24. juni 2021 er medlemmerne af "os der sparker dæk" indbudt til

STORE BADEDAG

på adressen Gl. Strandvej 11, Mørkholt, 7080 BØRKOP



	<p>PROGRAM: kl. 12 – velkomst og hygge Kl. 12.30 – stegt fisk med tilbehør Kl. 13.30 – hygge Kl. 15 – dessert Kl. 16 – tak for i dag Pris kr. 250 all inkl.</p>  <p>Tilmelding på mail til kasserer@nordboenior.dk eller SMS til nr. 22608100 senest den 21. juni 2021.</p>
<p>Hørt til store badedag Thø thø thø</p>	
<p>Hørt i kulissen!</p>	<p><i>Intet er så godt at det ikke er skidt for noget!</i></p>
<p>Det er ganske vist!</p>	<p><i>Man skal være forsigtig med at modstå fristelser - ingen ved hvornår de kommer igen...</i></p>
<p>Held i uheld! ----- Opdragelse! ----- Thø thø thø Driverliv!</p>	<p>Tjener, denne bøf er sej som sålelæder!! Så er det da godt, at den ikke er ret stor ----- Far, lidt eftergivende til datter: Hvornår kommer du hjem i aften? Teenagedatteren: Jeg kommer, når jeg kommer! Far: Ja, men så heller ikke et minut senere! ----- Hvad kalder man en person der er glad mandag morgen !??</p>

PENSIONIST!!

Tovholder har ordet



Trelde Næs turen.

Vi var 15 friske seniorer, der torsdag morgen tog til Trelde næs.

Efter kaffe med rundstykker yderst på næsset, begav vi os videre ind i skoven. Det første stykke var let, kommunen havde lavet stier og broer over grøfterne.

Senere blev det vanskeligere. Nogle syntes det var sjovt at glide på "halen", (især dem der så på). Ved fælles hjælp kom vi videre, og var tilbage ved nordbo kl. 14:15.

Turen målte til ca. 9 km.

En enkelt mente han havde gået det dobbelte.

Efter en anstrengende men god dag tog vi afsked.

Hilsen Bent

Se de efterfølgende billeder

Travetur fra Trelde Næs til Nordbo Huset



Væskebalancen skal holdes ved lige!



Hvem var det der sagde at vi snart var hjemme!



Noget til livets
ophold



En velfortjent rast
med forfriskninger!

Et godt råd!



Det kan du gøre, hvis du er blevet solskoldet:

Din krop har brug for fugt efter en tur i solen, og din hud har brug for al den fugt den kan få – også indefra. Så drik en masse vand.

Tag et kølende bad, som giver huden lov til at slappe af. Husk på, at din hud er stresset, når den er forbrændt. Undlad at bruge sæbe, og brug slet ikke eksfolierende skrubbcremer på huden. Når du kommer ud af badet, så dup dig stille og roligt tør med et håndklæde, og iklæd dig løstsiddende bomuldstøj, som din hud kan ånde i.



Læst af Bjarne Dueholm

Tovholder har ordet!
"os der sparker dæk"

**BACON KAN IKKE LØSE ALLE
VORES PROBLEMER.**

DET ER DERFOR, DER ER ØL.



Ugens aktiviteter i Nordbo Senior

I uge 24 + 25 er Nordbo Huset optaget til andre aktiviteter
Tirsdag, den 15. juni kl. 10 – krolf og petanque
Onsdag, den 16. juni kl. 10 – sejltur på Lillebælt
Onsdag, den 16. juni kl. 18 – cykeltur
Torsdag, den 17. juni kl. 9 – "ud i det blå"
Torsdag, den 17. juni kl. 10 - travetur

Spis sammen!

*Kødspiseren og veganeren spiste middag sammen.
Da kødspiseren gik i gang med flæskesværen,*



gik veganeren i gang med grønsværen.

Slægtsforskning!



Intens undervisning og koncentrerede tilhørere når Benny og Birgit underviser i SLÆGTSFORSKNINGENS kunst.

Det er mageløst hvad man kan finde i kirkebøger, folketællinger og mange andre opslagsværker.

Hvis du vil vide mere om dine aner eller oprette en slægtstavle er du velkommen til at deltage i undervisningen.

Det er gratis og særdeles spændende.

Der er sommerpause nu, men følg med i ugebrevne når undervisningen genoptages!



Thø thø thø

***Vælg
mellem
pest eller
kolera?***



Godt at vide!

Om digital post!



Kan du miste fritagelsen for digital post?



Mange seniorer er fritaget for digital post. Men kan det offentlige fjerne fritagelsen, hvis man får NemID eller bruger offentlige apps som Sundhedskort eller Coronapas?

Mange spørger, om man kan få frataget sin fritagelse fra digital post, hvis man bestiller et NemID eller bruger offentlige apps.

Det er især blevet aktuelt nu, hvor mange har brug for at få Coronapas og det nye Sundhedskort på telefonen.

Nogle seniorer kan få hjælp af familien til at få installeret apps, som kan hjælpe dem i hverdagen, men de er ikke digital stærke nok til at kunne håndtere digital post.

Computer kontra Smartphone

Selvom man ikke selv er særlig digital, kan familie hjælpe med at hente apps, som er nemmere at anvende end hjemmesider og digital post. Det gælder især dem, der aldrig har lært at bruge en computer, men som nu har en smartphone.

De nye offentlige apps kræver login med NemID. Derfor får ikke-digitale seniorer NemID, og det har fået flere til at frygte, at det kan betyde, at de mister fritagelse for digital post. Et andet eksempel er MobilePay, som er nemt at bruge, men får man ny telefon, kræver det nu, at man bruger NemID.

Svar fra Digitaliseringsstyrelsen

Spørgsmål: Kan man få frataget sin fritagelse for digital post, hvis man bestiller et NemID og henter offentlige apps?”

SVAR: Det korte svar er nej. Hvis du er blevet fritaget for Digital Post, er det tidsubegrænset. Det vil sige, at fritagelsen gælder for altid, medmindre du selv ønsker at modtage Digital Post. Du kan til enhver tid selv ophæve din fritagelse, hvis du ønsker at være

tilmeldt Digital Post igen. Du kan derfor godt have NemID, selv om du er fritaget for Digital Post.

Læst af Bjarne Dueholm

SENIOR BLADET



VI HJÆLPER HINANDEN

I denne uge er SENIOR BLADET nr. 3 på gaden, og du skulle have modtaget bladet i din postkasse. Med bladet finder du også indkaldelsen til NORDBO SENIORs ordinære generalforsamling som endelig kan afholdes ved NORDBO HUSET den 22.6.2021.

Hvis du mod forventning ikke har modtaget bladet kan du henvende dig til kasserer Bjarne Dueholm, som vil sørge for at du får bladet.

IGEN har Ruth og Bent Leegaard været så venlige at distribuerer bladet til din postkasse. En stor tak til jer for dette store arbejde.

”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.

"ud i det *blå*"



Turplan for resten af 2021

Den 16. juni – Sejltur 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@nordbozenior.dk eller sms til nr. 22608100.

Eventuelle spørgsmål rettes til tovholder Bjarne Dueholm, tlf. 22608100



© CanStockPhoto.com - nsp50442887

Ugens tilbud!



Fredericia
Kommune

"SENIOR NYT"

Fredericia Kommune udgiver 3 x årligt et blad, "SENIOR NYT", som alle seniorer modtager gratis i deres postkasse.

På flere plejehjem når Senior Nyt ikke frem til beboerne. - Det undersøges nærmere, og vil blive afhjulpet. Hvis du heller ikke modtager bladet i din postkasse, skal du kontakte nedenstående.

Henvendelse om Senior Nyt sker til Birte Eskildsen:
biresk1@hotmail.com eller tlf. 2552 1449.

Læst af Bjarne Dueholm

Hvis du har et
overskudslager
!

Nu hvor krav om mundbind/visir ophører fra
på mandag, så kommer her lige et forslag
på hvad I kan bruge jeres resterende
mundbind til 🤡🤡🤡



Vi er klar!
Hvad med dig?

Dr booooooooooldd



Fodbold er jo heller ikke alt!

ÆGTE KÆRLIGHED.



Min mand er stadig meget forelsket i mig.

Forleden dag, da jeg stod på en stige og pudsede vinduer, imens han så fodbold på TV, var jeg så uheldig at falde ned, og ved du hvad, han kom allerede i pausen og hjalp mig op..... Ægte kærlighed.

Thø thø
thø

Når man ikke får sit ønske opfyldt i første omgang!

Lille Johnny sidder foran tv'et og ser et program om NASA:
"Jeg ville ønske, at jeg kunne blive skudt ud i rummet"
Moderen: "Det ville du også have været, hvis din far havde gjort hvad at han fik besked på"

En dag ved stranden



Ak ja, de kære unge mennesker!

Et ægtepar kommer ind til lægen.

Manden forklarer:

"Vi har nu prøvet på at blive gravide i et år. Vi har prøvet alt, men intet virker. Kan du hjælpe os?"

Lægen svarer:

"Jeg har en ting I kan prøve som en start; Jeg går ud fra at I normalt har sex i sengen. Som en afveksling, så prøv at lade jer forføre af øjeblikket. Det kan fx være over en dejlig middag, og så bare riv dugen af bordet, og gør det!"
Ægteparret takker, og forlader lægen.

Tre uger senere kommer ægteparret tilbage og konen får lavet en graviditetstest.




Lægen siger:


Resultatet er positiv! Men sig mig, hvad gjorde I for at få det til at fungere?

Manden svarer let rødmende:

"Jo ser du, vi gjorde nøjagtigt som du sagde; Vi havde en lækker middag, romantisk musik og en sensuel samtale, men nu er vi desværre ikke tilladt at komme på den lokale restaurant længere."



	<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</p> <p><i>Fredericia Krone Apotek:</i> 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 <i>Vagt apotek</i> – søndag og helligdage kl. 10-13</p> <p><i>Nymarksvej ved Brugsen</i> Åben mandag – fredag kl. 9.30 – 18.00 Lørdag kl. 9 – 14</p> <p><i>Sundhedshuset</i> Åben mandag – fredag kl. 8 – 16.30 Lørdag kl. 9 - 13</p> <p>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 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</p> <p><u>kasserer@nordboenior.dk</u></p>



**Nu uden mundbind
juhu – juhu - juhu!**

Mvh Nordbohuset