




# Ugebrev

Uge 25 – 2021



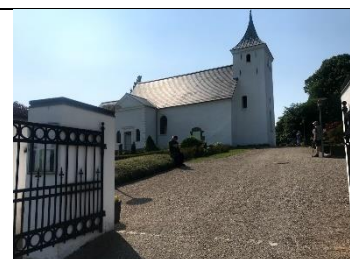
<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
Formanden har ordet! 	<b>Hold da op vi er helt overvældet over at så mange har tilmeldt sig til generalforsamlingen med efterfølgende mad og underholdning. Det har givet os nogle udfordringer, men heldigvis kan de løses. Vi ser frem til arrangementet.</b>
Mandag morgen!	<b>Hej Chef :)  Jeg vågnede op i et rigtigt godt humør idag,  Og ønskede ikke at ødelægge det ved at gå på arbejde.  Vi ses imorgen :)</b>
Lidt mere om mundbind! 	<b>HUSK FORTSAT MUNDBINDET, NÅR DU BLIVER TESTET</b> 🧐  Fra i mandags udfases kravet om mundbind eller visir på alle områder



	<p>undtagen for stående passagerer i den kollektive transport. Region Syddanmark opfordrer dog til, at vi indtil videre holder fast i brugen af mundbind på test stederne. Det gælder både PCR og kviktest.</p>
<p>VIGTIG ÆNDRING!!!!</p>	<p style="text-align: center;"><b>VIGTIG - VIGTIG - VIGTIG</b></p> <p>På grund af overvældende interesse, <i>og det er jo dejligt</i>, bliver vi 80 - 100 personer til generalforsamling, frokost og underholdning den 22. juni 2021.</p> <p>Derfor er stedet flyttet til Egeskov Forsamlingshus, Egeskov Bygade 1, Egeskov</p> <p>Programmet er som annonceret  kl. 11.00 NORDBO SENIORS ordinære generalforsamling  kl. 12.30 Frokost med underholdning  kl. 14.00 Show  kl. 15.00 Eftermiddagskaffe  kl. 16.00 Tak for i dag</p> <p>Da vi desværre ikke kan være så mange personer i Nordbo Huset flyttes arrangementet så til Egeskov Forsamlingshus.  Hvis du har behov for transport, kan du bestille det på mail til <a href="mailto:kasserer@nordbosenior.dk">kasserer@nordbosenior.dk</a> eller SMS til nr. 22608100.  Der vil være afgang fra Nordbo Huset kl. 10.00 og hjemkomst kl. 17.00</p> <p><b>PS!</b>  Hvis du har lidt plads i din bil til og fra Egeskov, vil vi bede dig møde op ved <b>NORDBO HUSET</b> den 22.6.2021 kl. 10 for at tage andre med der har et transportbehov.</p>
<p>Tovholder har ordet!</p> 	<p style="text-align: center;"><b><u>O.B.S. O.B.S.</u></b></p> <p><b>Da Nordbo senior har valgt at generalforsamlingen skal foregå i Egeskov Forsamlingshus, har jeg besluttet at aflyse KROLF OG PETANQUE tirsdag den 22.06.2021.</b></p> <p><b>Vi kommer sandsynligvis i tidsnød, da det tager lidt længere tid at komme til mødet, end hvis vi bare kunne gå ind ad døren i Nordbo huset. Beklager.</b></p> <p><b>Hilsen Margit</b></p>

"ud i det blå"  
den 17.6.2021

# "ud i det blå"



Vær kirke



stilren og smuk



udsigten fra kirken



Frokost på Pejsegården



lækkeriet



Her starter gudenåen sit løb



Tid til at køre videre



den genfundne bro



indgang til Hjortsvang museum



kaffehuset venter



så er lagkagen på vej



efter 1. omgang uhm

En udflugt for NORDBO SENIORER på en **VARM** sommerdag.

Venindesnak!

**Om han er doven?**

Jeg vil sige det på den måde, at hvis han havde tre hænder, havde hans mor skullet sy en ekstra lomme i hans bukser ....



"ud i det *blå*"



## Turplan for resten af 2021

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](mailto:kasserer@nordboenior.dk) eller sms til nr. 22608100.**

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



Store badedag!

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

### STORE BADEDAG

på adressen Gl. Strandvej 11, Mørkholt, 7080 BØRKOP



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.



Tilmelding på mail til [kasserer@nordbosenior.dk](mailto:kasserer@nordbosenior.dk) eller SMS til nr. 22608100 senest den **21. juni 2021**.

Det er dejligt

**HOT  
HOT  
HOT**



## **3 kolde tips til hvordan du overlever sommervarmen**



**Du kan forvente en lokal varmebølge over dele af landet. Vi har derfor samlet 3 gode tips til, hvordan du overlever sommervarmen.**

### **1. Drik rigeligt med vand**

Når det er varmt, skal du især huske at drikke rigeligt med vand, også selvom du ikke føler tørst. Du må gerne supplere vand med f.eks. saftvand eller juice, men undgå helst alkohol, te og kaffe, da det kan virke dehydrerende. Du skal gerne drikke 2-3 liter væske eller mere om dagen.

### **2. Tag løstsiddende tøj på.**

Hvis du skal opholde dig udendørs, kan du med fordel iklæde dig let og lyst tøj.

Undgå at tage mørkt tøj på, da de absorberer solen og varmen. Det er også en god idé at bære en let hat med skygge. På den måde undgår du at få sol direkte på hovedet, i ansigtet og i nakken.

### **3. Tag et koldt bad eller snup en dukkert**

Det er vigtigt at blive afkølet, når temperaturen er høj. Tag derfor et brusebad,

men ikke i for koldt eller varmt vand. Hvis du har mulighed for det, kan det også være rart for kroppen med en dukkert i hav, fjord eller sø.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

## *Læst af Bjarne Dueholm*

”Så til søs”

Sejltur på  
Lillebælt med  
jagten  
NORDSTJERNEN



Der skal hænges i



der tages fat når uheldet er ude



Lidt situationsbilleder



fra en sommerdag på Lillebælt



Lagkage *uden*  
kaffe til søs



Eftervirkninger



Når maskepåbuddet ophører  
skal du gå med masken  
sådan her i 4 måneder  
for at få ørerne tilbage  
i normal position



Vi skal stadig  
spritte af!



Økonomi!

*Det er øv øv at skulle betale negativ rente til banken.*



## **Mange kontanter hjemme? Derfor skal du lade være.**

Du kan ikke være sikker på, at du kan sætte pengene tilbage i banken, når den negative rente forsvinder en dag. Og samtidig er det blevet besværligt at bruge store kontantbeløb på grund af lovgivning mod sort arbejde, hvidvask og terror. -

Mange seniorer har hævet store kontante beløb det sidste års tid på grund af de negative renter, bankerne har indført og på grund af coronakrisen.

Men før man begynder at opbevare måske flere 100.000 kroner derhjemme, er der nogle vigtige forhold, som man skal gøre sig klart; Ud over selve risikoen for at et stort kontantbeløb i tasken eller dit hjem udsætter dig for en risiko i form af indbrud eller hjemmerøveri.

Bankerne gør en stor indsats for at bekæmpe hvidvask – og er i den forbindelse forpligtet til at kunne dokumentere, hvor store kontantbeløb stammer fra. Lovgivningen om bekæmpelse af hvidvask og terrorfinansiering strammes jævnlige, og den kvittering, du får, på at du har hævet pengene, vil måske ikke være nok til, at du kan sætte dem ind igen – ingen kan nemlig vide, hvad pengene har været brugt til, i den tid de ikke har været på kontoen.

**Hvad kan jeg købe kontant**



Du kan ikke mere betale alt kontant alle steder. Det er fordi staten vil sikre sig, at det er besværligt at få udført sort arbejde, at kontanter ikke bliver unddraget skat via hvidvaskning eller brugt til forbrydelser/terror og lign.

Derfor findes der i dag et "Kontantforbud".

Det indebærer, at det ikke er tilladt for virksomheder at modtage kontantbetaling på 50.000 kr. eller derover. Heller ikke hvis beløbet falder i flere rater.

Private regninger på 8.000 kr. og derover inklusive moms skal du betale digitalt, ellers risikerer du at skulle betale skat og moms af beløbet, hvis sælgeren snyder med skat og moms, iflg. SKAT. Hvis du har betalt kontant, kan du sikre dig ved at gemme regningen eller give besked om kontanthandlen hos SKAT via TastSelv senest 14 dage efter, du har betalt.

Selvfølgelig kan du stadig gå ind i Elgiganten og købe et fjernsyn til 15.000 kroner kontant, men det skal bare med i dine overvejelser, at der ikke mere kan betales med store kontantbeløb mange steder i forhold til ovenstående regler.

### **Forsikring**

Hvis du ligger inde med store kontantbeløb, bør du undersøge hvor meget din indboforsikring dækker ved tyveri, brand og lignende. Typisk er det begrænset, hvor meget der er dækket. Ofte ligger grænsen omkring 20.000 kr.

### **Bankboks**

Hvis du overvejer at lægge et større kontantbeløb i din bankboks, så skal du huske at undersøge, om du må opbevare kontanter i boksen, og om der er regler for hvor mange. Husk også, at det, der ligger i boksen, alene er dækket af din egen forsikring.

### **Hvidvaskloven**

Bankerne er forpligtet til at vide, hvad kunderne bruger banken til og overvåge kundernes transaktioner. Du kan derfor opleve, at de kontakter dig med spørgsmål, når du har hævet eller indsætter mange kontanter.

***Læst af Bjarne Dueholm***

Thø thø thø

# Hårfint!



Ka' det nu pas'?

En succesfuld mand er en der kan tjene flere penge, end hans kone kan nå at bruge.

En succesfuld kvinde er en, der har fundet sådan en mand ....

Tovholder har ordet!  
"os der sparker dæk"



*Mandeklubben "os der sparker dæk" holder sommerpause.*

*Vi kom dog endelig i gang igen efter at Coronaen havde stoppet vores aktiviteter.*

*Efter sommerpausen vil vi genoptage vores hyggelige frokostmøder og supplere med andre aktiviteter som vi finder på hen ad vejen.*

*Sidste arrangement inden sommerpausen er jo store badedag, den 24. juni 2021 som beskrevet andet sted i ugebrevet.*

*Jeg siger jer tak for opbakningen i første halvår, og håber at se jer alle igen i 2. halvår.*

*God sommerpause til jer alle.*

*Tovholder Bjarne Dueholm*




Hvad børn dog siger!

**Den 6-årige havde med spejderkammeraterne besøgt byens plejehjem.**

**- Jeg så en mand på 103 år, fortalte hun glad sin mor. – og en dame på 104 år. Og jeg talte med en dame på 108 år!**

**Men hvordan kendte du deres alder?**

	<p>- Aah, svarede datteren overbærende – den stod da på deres dør ...</p>
<p>Ugens aktiviteter i Nordbo Senior</p>	<p><b>Nordbo Huset er lukket på grund af anden aktivitet i uge 24 + 25</b>  <b>Tirsdag, den 22. juni – krolf og petanque <b>AFLYST</b> pga. <b>generalforsamlingen</b></b>  <b>Tirsdag, den 22. juni kl. 11 – ordinær generalforsamling / frokost / underholdning i Egeskov Forsamlingshus.</b>  <b>Onsdag, den 23. juni kl. 18 - cykelture</b>  <b>Torsdag, den 24. juni kl. 10 – traveture</b>  <b>Torsdag, den 24. juni kl. 12 – ”os der sparker dæk” store badedag</b></p>
<p>Rigdom er mange ting!</p>	



<p>Det er ganske vist!</p>	<p>Hvis du låner en ven 100 kroner og ikke ser ham igen, så er det de 100 kr. værd ...</p> <p>-----</p> <p>At købe mad i en drive-In restaurent er faktisk penge ud af vinduet ...</p> <p>-----</p> <p>Lystfiskerene: Hvad er der dog sket? Spurgte den anden –  Min skulder gik af led, da jeg var på fisketur i weekenden og fik en stor torsk på krogen –  Hold da op – det må have været en ordentlig krabat, når den kunne trække din skulder af led –  Nå ja, svarede den anden. – Men uheldet skete nu først, da jeg skulle vise, hvor stor den var ...</p>
<p>Medlemmerne har ordet!</p>	<p><i>Modtaget fra Gertrud til ugebrevet med ønsket om en god sommer til alle NORDBO SENIORER</i></p>  <p>Nu varer det ikke længe – så kommer jeg og vaccinerer jer allesammen.  I behøver endda slet ikke at bestille tid.</p>
<p>Et hundeliv!</p>	<p><b>Puha det sgi-varmt i dag!</b></p> 

Sommerfoto!



***Har du set  
det?***

***Sommer i  
Danmark***

Et godt råd!

Når du skal skive kogte rødbeder til syltning, så læg dem i æggedeleren – det er nemt!

Seniorrådet i  
Fredericia

***NORDBO SENIOR*** har en aftale med Seniorrådet i Fredericia om at kunne rette henvendelse med ideer til forbedrede forhold for seniorer i Fredericia kommune.

Har du noget som du finder kunne være med til at gøre Fredericia attraktiv for seniorer, så give en beskrivelse af ideen og kontakt tovholderne Marianne Nyrup eller Bjarne Dueholm.

Dine digitale  
billeder!

Få styr på dem!

***Sådan rydder du op i billederne på din  
telefon!***

Ryd op i dine billeder på telefonen og frigiv plads. Færre billeder gør det ikke bare nemmere at finde de fotos, du skal bruge, men oprydning kan også potentielt give mere fart på din telefon.



Dine 1000-vis af billeder gør telefonen langsom

Mobiltelefonen har erstattet digitalkameraet for mange danskere, og er du som de fleste, hiver du sikkert mobilen frem, når der skal foreviges

alt fra ferieminder til billeder af familien. Er du sådan en, der ikke rydder op i billeder og blot overfører dem til den nye mobil, hver gang du skifter telefon, har du formentlig samlet tusindvis af billeder over årene. Har du mange billeder, risikerer du en langsommere telefon, og at du til sidst løber tør for plads på telefonen så du ikke kan installere nye apps eller modtage flere mails og beskeder.

Tjek mapperne – og slet hurtigt de billeder du ikke bruger.

Du kan sikkert hurtigt finde billederne på din telefon, måske har du endda organiseret dem i mapper eller album. Men ved du, at telefonen også laver mapper med forskellige billeder? Start din oprydning i de mapper, som telefonen har lavet.

#### **Screenhots.**

Rigtigt mange screenshots har man taget, fordi man skulle huske noget eller ville sende noget videre. Men har du brug for det screenshot efter alle disse år? Slet de screenshots, du ikke skal bruge længere. Det er sikkert mange!

#### **Selfies:**

Er der nogle af dine selfies, du ikke længere skal bruge? Markér dem og slet dem!

#### **Videoer:**

Videoer fylder rigtig meget og optager meget plads på telefonens harddisk. Overvej, om der er videoer, du ikke længere skal bruge, og smid dem så ud.

Rigtigt mange apps og programmer laver også mapper, hvor fotos brugt i appen bliver gemt. Bruger du for eksempel Whats App, er appen som default indstillet til at lave en ny mappe på din telefon, hvor alle fotos, du sender og andre sender til dine chats, gemmes.

Snapchat, Instagram og Twitter har også indstillinger i deres apps, som måske har betydet, at alle fotos er gemt på din telefon.

Mange ting blive lavet automatisk, derfor er det vigtigt om du ønsker at gemme eller slette billederne.

## ***Læst af Bjarne Dueholm***

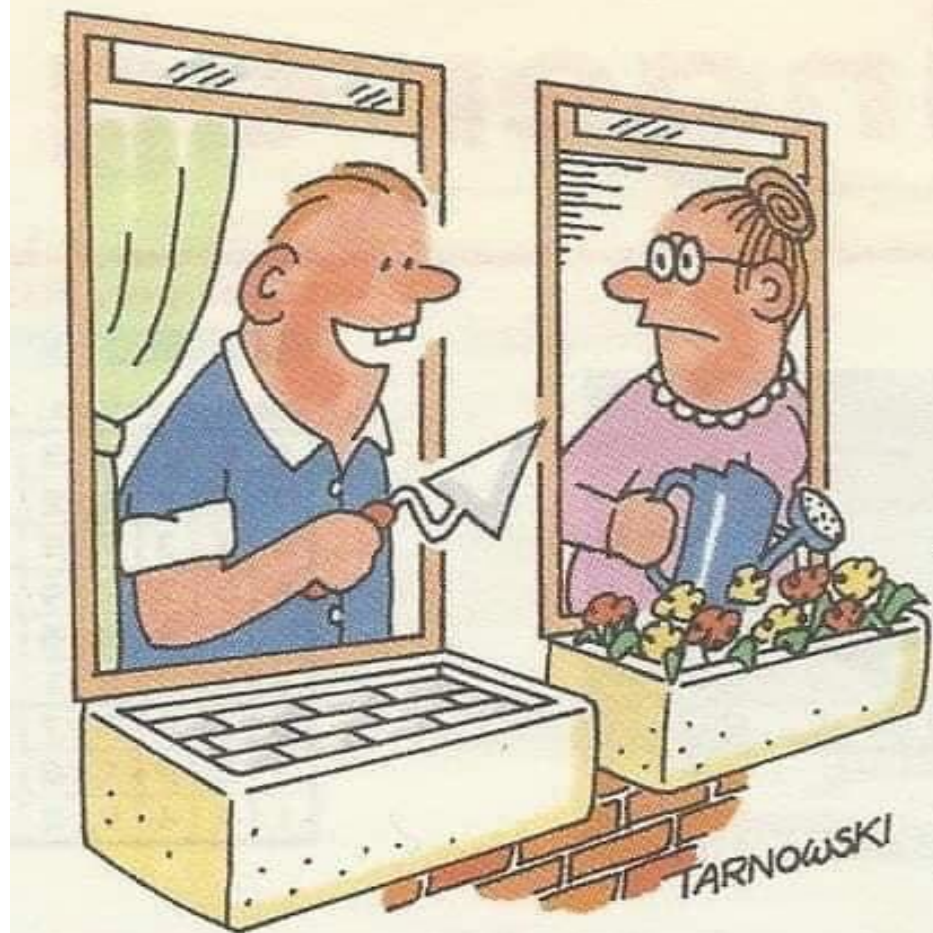
Kloge ord

*Den der har et godt helbred, ved ikke hvor rig han er.*



Kun en tåbe  
frygter ikke  
haven!

Thø thø thø



– Jeg er træt af havearbejde,  
så nu har jeg lagt fliser!

Vidste du det?

*Det er ikke noget, man tænker over til daglig.  
Men ved dødsfald, er det vigtigt at vide, hvem  
der ejer bilen, og hvad du skal gøre.*

## Det bør du vide om jeres bil, hvis din partner dør.

Hvis en ejer eller bruger af en bil dør, skal bilen afmeldes eller omregistreres, så den afdøde ikke længere er registreret på køretøjet i Motorregistret. Det gælder også for andre køretøjer.

Hvis du din ægtefælle eller samlever var den primære ejer af bilen, og du er registreret som sekundær ejer, skal du henvende dig i skats motor-ekspedition for at afmelde



eller omregistrere bilen, når din partner er død.

### **Hvis den primære ejer dør**

Hvis den primære ejer dør, skal den sekundære ejer afmelde eller omregistrere bilen senest 4 hverdage efter dødsfaldet.

Er der ikke en sekundær ejer af bilen, skal boet afmelde eller omregistrere bilen senest 6 måneder efter dødsfaldet.

### **Hvis den sekundære ejer dør**

Hvis den sekundære ejer, den primære bruger eller en sekundær bruger dør, skal den primære ejer afmelde eller omregistrere bilen senest 4 hverdage efter dødsfaldet.

### **Hvordan kan man se, hvem der er primær eller sekundær ejer?**

Du kan se på registreringsattesten, hvem der er primær ejer af bilen. Hvis en anden person er primær bruger, står denne person også på registreringsattesten.

Der kan også være en sekundær ejer og flere sekundære brugere af et køretøj. Disse oplysninger står i Motorregistret, men du skal være primær ejer for at kunne se oplysningerne.

### **Er tidsfristen overskredet?**




Hvis tidsfristen er overskredet, er det vigtigt, at du som ejer hurtigst muligt, får omregistreret eller afmeldt bilen, så den afdøde ikke længere er registreret på køretøjet.



### **Har du spørgsmål om omregistrering ved dødsfald?**

Har du spørgsmål eller brug for mere information, kan du ringe til Motorstyrelsen på telefon 72 22 28 85.

***Læst af Bjarne Dueholm***

	<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</p> <p><b><i>Fredericia Krone Apotek:</i></b>  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  <b><i>Vagt apotek</i></b> – søndag og helligdage kl. 10-13</p> <p><b><i>Nymarksvej ved Brugsen</i></b>  Åben mandag – fredag kl. 9.30 – 18.00  Lørdag kl. 9 – 14</p> <p><b><i>Sundhedshuset</i></b>  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 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)



Sommerferien står for døren!

***Mvh Nordbohuset***