









# Ugebrev

## Uge 26 – 2021



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Hvilken fantastisk dag vi fik i Egeskov med generalforsamling og spisning.</p> <p>Dejligt at se så mange, og hvor har vi savnet hinanden.</p> <p>Vi har nu passeret Sankt Hans og dagene bliver nu kortere. Jeg håber vi får en periode med rigtig godt sommervejr, så vi har fornemmelsen af at det har været sommer.</p> <p>Lettelsen i corona restriktionerne gør livet lettere og giver mulighed for mere socialt samvær. Dejligt.</p>    <p>så er lagkagen serveret</p>  <p>og klar til omdeling</p>  <p>uhmm, det ser lækkert ud</p> <p><b><i>Håber I nyder det.</i></b></p>

Sommerhilsen!



Juli – ny måned på vej!

Juli 2021						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

# Juli

er årets syvende måned. Den er opkaldt efter Julius Cæsar. Ældre dansk navn: **Ormemand**. I første halvdel af måneden bærer lindetræerne store mængder af lysegule blomster med fin duft.

## Juli i Danmark

### Normaltal for juli

- Middeltemperatur: 16,9 °C
- Nedbør: 65 mm
- Soltimer: 227

### Vejrrekorder for juli måned

- **1904** – Den tørreste med kun 15 mm nedbør
- **1922** – Den solfattigste med kun 137 soltimer
- **1931** – Den vådeste med hele 140 mm nedbør
- **1979** – Den koldeste juli med en middeltemperatur på 13,6 °C. Max- og minimumtemperaturen var hhv. 23,9 og 4,0 °C
- **1983** – Denne juli tangerede med tørkerekorden på 15 mm fra 1904
- **1994** – Denne juli tangerede med tørkerekorden på 15 mm fra 1904, hvilket også skete i 1983
- **2006** – Den varmeste juli med en middeltemperatur på 19,8 °C. Max- og minimumtemperaturen var hhv. 33,5 og 4,7 °C.
- **2007** – Denne juli blev den næst vådeste juli i 135 år med et landsgennemsnit på 127 mm nedbør.



- 2018 – Den solrigeste juli med 339 soltimer.



Du danske sommer, jeg elsker dig,  
skønt du så ofte har svigtet mig,  
du er i sindet jo lunefuld,  
dog hjertet inderst er pure guld.  
Mer, mer, mer, jeg dig dog elsker  
hver gang du ler

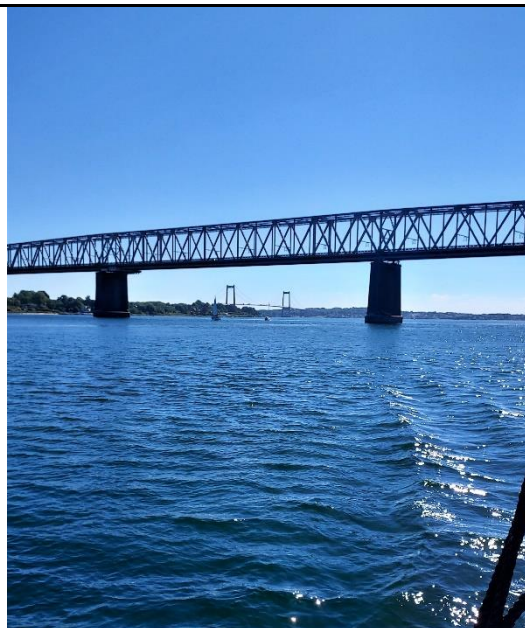
Verset er fra Sommervise af  
Thøger Larsen

Billedet af den tunge danske  
rugmark er lavet af Peter Hansen

Medlemmerne  
har ordet



*begge broer venter på  
"NORDSTJERNEN" og seniorerne  
fra NORDBO SENIOR.*



**"NORDSTJERNEN"**

*Ligger ved kajen i  
Middelfart havn  
og venter på  
deltagerne i  
dagens sejlads  
med seniorerne  
fra NORDBO  
SENIOR. Nogle  
dejlige timer  
venter os på  
Lillebælt i dejligt  
sommervej.*



Så går vi ombord



stemningsbilleder

stemningsbilleder

## ***Modtaget fra Børge Andersen***

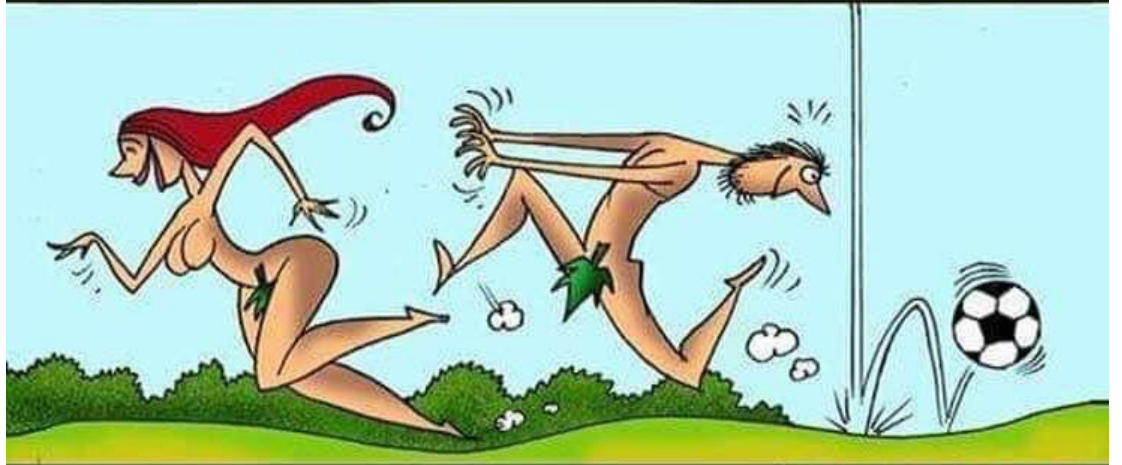
Medlemmerne har ordet



***Fritrækning efter dramatisk grundstødning med "NORDSTJERNEN"***

***Modtaget fra Leif Thomsen***

Det sker i disse fodboldtider!



**Når der er BOOOOLD!**

Om naboskab!



*Det gode naboskab  
kommer ikke af sig  
selv, men kræver  
en indsats.*

## **Vejen til et godt naboskab**

Hvis du vælger at blive boende i dit hus for altid, er det rart med gode naboer. Få eksperternes råd om, hvordan du får et godt forhold til dem, så du kan hjælpe dem, og de kan hjælpe dig.

Hvis du ikke kan klare alt hus- og havearbejde selv, efterhånden som de grå hår bliver flere, kan det være en god idé at spørge dine naboer om hjælp.

“Man skal bare spørge. Hvis naboen alligevel går og klipper hæk, er det et oplagt tidspunkt at spørge, om de vil hjælpe. Andre har store børn, der gerne vil tjene lidt penge på praktiske opgaver. Det er en god ide at lure hinanden lidt af først og se, hvad ens naboer interesserer sig for. Man skal helst vide, at de har god tid og for ikke er en presset børnefamilie”.

En god fremgangsmåde kan være at tilbyde noget først. Hvis du ikke kan klippe hæk, kan du måske i stedet male plankeværket.

Det er ofte nemmere at spørge og tilbyde hinanden hjælp i kvarterer, hvor folk har boet længe ved siden af hinanden. Der er måske oparbejdet en kultur om, at man hjælper hinanden. Og der kender man tonen.

### **Sådan kan du hjælpe din nabo**

Hvis du gerne vil hjælpe din nabo, er det vigtigt at respektere naboens grænser. Ikke alle har samme normer for, hvornår græsset skal slås, så en venlig henvendelse kan opfattes som en kritik af den måde, naboen holder sin have på. Du skal først sikre dig, at tilbuddet rent faktisk vil være en hjælp for naboen og ikke vil blive opfattet som om, du blander dig i naboens privatliv. “Så kan man altid sige, at man alligevel er i gang med græsslåmaskinen, om man ikke skal tage naboens plæne med, og at det kun er rart med lidt ekstra motion. Så kommer den gode relation i gang”.

### **Sig velkommen til den nye nabo**

Inden du selv beder om eller tilbyder hjælp, skal du lære dine naboer godt at kende. Hvis du får en ny nabo, er det fint at banke på døren og sige ”hej”, men forvent ikke at blive inviteret indenfor på tærte. For selvom de fleste af os danskere godt gider vores naboer, betyder det ikke nødvendigvis, at vi også er venner med dem.

Et nik over hækken er fint, men en middagsinvitation er lige i overkanten. Vi vil gerne have gode naboer, så længe det ikke er forpligtende. Folk kan som regel bedst lide at tage en stående snak, hvor man ikke kommer ind over dørtærsklen. For det markerer ligesom, at man er på vej. Langt de fleste af os er meget tilfredse med vores naboer – og det, vi forstår ved godt naboskab, er primært at smile og vinke og holde sig gode venner.

### **Acceptér et nej**

Et andet råd er at gå på et såkaldt fransk visit. For selvom uanmeldte besøg hos naboen som udgangspunkt er bandlyst, er det alligevel tilladt inden for denne gamle besøgstradition. Reglerne er nemme at gå til: Man må aldrig blive mere end en halv time, og man afslår enhver invitation om kaffe eller om at spise med. Og man snakker ikke om, hvornår man skal ses igen. Det er en fin måde, hvis man vil indenfor, at det i øvrigt skal ske mellem klokken halv fire og halv seks om eftermiddagen. Og så må du også bare respektere, hvis dine naboer ikke gider at snakke over hækken. Det er meget forskelligt, hvilket naboskab vi gerne vil have. I stedet for at presse på er det nok bedre at slå klørne i nogle lidt længere nede af vejen.

## ***Læst af Bjarne Dueholm***

Lidt mere om mundbind!

Selv om mundbindet er droppet rigtig mange steder, er der stadig en række situationer, hvor du skal huske dit mundbind, og hvor du risikerer en bøde, hvis du ikke bærer mundbind.



Det er følgende steder:

- Når du står op i kollektiv trafik samt går ind og ud af de offentlige transportmidler – det drejer sig om busser, tog, metro, færger, taxi og flextrafik.
- Visse steder i sygehusvæsenet
- Når du skal PCR- og lyntestes for corona
- Hvis du har corona-symptomer og bryder selvisolation f.eks. for at komme til læge eller på sygehus
- Ved ophold i venteværelser, det vil sige akutmodtagelse, akutklinik, almen praksis, vagtlæge og øre/næse/halsspeciallægepraksis

## ***Læst af Bjarne Dueholm***

En heldig  
kartoffel!

**Når kartofflen åbner sig i krydset, er den bagt færdig. Brug ikke folie, det ødelægger den sprøde, bagte smag.**



### **Vælg selv størrelsen**

Køb store eller mellemstore kartofler efter smag. Der er ingen, der siger, at en bagt kartoffel skal være kæmpestor. Nogle foretrækker ganske almindelige kartofler, der er bagte.

### **Sørg for god varme i ovnen**

Forvarm ovnen til 200 eller til 220 grader, hvis du skal fylde en hel plade med kartofler.

### **Hold kartoflerne fugtfri**

Vask og tør kartoflerne. Det er især vigtigt, at de er tørre, så de kan få en sprød overflade.

### **Undgå folie**

Kartoflerne skal ikke pakkes ind i folie, så bliver de nemlig kogt i stedet for bagt og får ikke den sprøde, bagte smag.

### **Gnid lidt olie ind i skrællen**

Lidt olie på skrællen sikrer en sprød og lækker skræl til det bløde indre.

### **Kryds, hvor skatten findes**

Skær et kryds halvt ned i hver kartoffel, gnid smør og salt ned i krydset. Kartoflerne er færdige, når de åbner sig i krydset.

### **Drys et lag salt i bradepanden**

Lad kartoflerne bage i salt. Fordel også en lille smule salt på skrællen. Saltet giver smag og gør kartoflerne møre og sprøde. Prøv også at krydre kartoflerne med karry, hvis du føler dig modig.

### **Bag kartoflerne midt i ovnen**

De skal have mellem 1 og 1 ½ time i ovnen alt efter størrelse.

### **Med en smørklat smør**



Put en klat smør eller cremefraiche i den bagte kartoffel, og server med friske krydderurter.

**VELBEKOMME!**

*Læst af Bjarne Dueholm*

Store Badedag

”os der sparker dæk”



**SÅ ER VI KLAR TIL EN BADEDAG MED EFTERFØLGENDE  
FROKOST**



<p>Vandede vittigheder!</p>	<p>Hvad får man hvis man krydsen en flod og en å???</p> <p>-----</p> <p>Våde fødder!</p>
<p>HVORFOR DET?</p>	<p>Godt spørgsmål!</p>
<p>Thø thø thø</p>	<p>Et ældre skotsk ægtepar  Et ældre skotsk ægtepar var på restaurant, hvor de bestilte en schnizel og to tallerkener.  De delte kødet midt over. Tjeneren bemærkede, at manden ikke spiste.  - Er der noget i vejen? Smager maden ikke?  - Det ved jeg ikke endnu, min kone bruger tænderne først!</p> <p>-----</p> <p>Jeg har lige været ved lægen... Jeg har åbenbart fået dårlige ører! Så der var ingen anden udvej, jeg skulle ha' nogle nye! Men kvinde ører er der ventetid på, så jeg fik et par mande ører... De virker PERFEKT! Jeg hører ALT, men fatter ikke en skid.</p>

Tovholder har ordet!  
"os der sparker dæk"



med en sommerhilsen!

Hvor er det her vildt ! ! !

Hvis man kigger intens på det her billede i adskillige minutter begynder der ligeså langsomt og dukke dyr op på skærmen 😬😬



***En lille sommerhilsen til "dæksparkerne"***

"Spillebullen"

Vi mødes i Nordbo Huset mandag, den 28. juni kl. 10 til en ny omgang Spil. **Sidste gang inden sommerpausen!**  
Medbring din telefon, iPad eller computer, så vil vi undervise i Wordfeud på storskærmen og prøve nogle spil.



*Hvis du ikke har lyst til det, spilles der stadig brætspil, kortspil eller terninger.*

*Vel mødt til et par hyggelige timer.*

## ***Vi ses Margit og Bjarne***

Ugens aktiviteter i Nordbo Senior

***Mandag, den 28. juni kl. 10 – "spillebullen"***

***Tirsdag, den 29. juni kl. 13.30 – håndarbejde***

***Onsdag, den 30. juni kl. 18 - cykelture***

***Torsdag, den 1. juli kl. 10 – travetur***

"ud i det **blå**"



## ***Turplan for resten af 2021***

Den 20. juli – Naturpark Mols Bjerge

Ordinær tur er udsolgt, men der oprettes venteliste til tur den 21. juli

Den 18. august – Fra Vesborg fyr til Issehoved, Samsø

Ordinær tur er udsolgt, men der oprettes venteliste til tur den 17. + 19. august

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***



**Har du nogensinde bemærket, at en kvindes "jeg er færdig om 5 minutter" og en mands "jeg er hjemme om 5 minutter" er præcis det samme?**



Sommermad!



***KOLDSKÅL!***

***Den bedste undskyldning for at spise en halv pose småkager!***



***En vovehals havde fået en tatoveret nøgen kvinde.***

***Men en detalje ved måsen kunne give anledning til et lille grin***

***Holder hun på en PRUT?***



Så du hende?

**Ej, se lige hende, i den røde bluse og kasket**



**I baggrunden**

Nordbo Senior  
takker for  
indsatsen!



## ENDELIG!

Formand Marianne Nyrup overbringer en hilsen og tak for indsatsen til nogle af de tidligere bestyrelsesmedlemmer og tovholdere, der var med til generalforsamlingen.



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](mailto:kasserer@nordbo-senior.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:***

telefon 75923800 – mail: [axeltorv@apoteket.dk](mailto: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

	<p>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 nordboSenior.dk 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 <b><i>nordboSenior.dk</i></b></p> <p><b><i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></b></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><b><u><a href="mailto:kasserer@nordboSenior.dk">kasserer@nordboSenior.dk</a></u></b></p>



Nordbo Corona  
Udarbejdet af Henry Brock Sørensen





Juli = sommerpause!

vi ses snart igen!

***Mvh Nordbohuset***