



Ugebrev

Uge 27 – 2021



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Mærkeligt som man danner nye vaner. Mundbind skulle vi lære at bruge, og jeg har tit måtte gå tilbage til bilen, fordi jeg havde glemt at tage det på, inden jeg skulle ind i en forretning.</p> <p>Nu er vanen allerede så indgroet, at jeg skal huske mig selv på, at jeg ikke længere skal bruge mundbind i forretninger.</p> <p>Ja, vi er underlagt vaner, selvom det er svært at indrømme.</p> 
<p>Go' søndag</p>	<p><i>Kigger lige ind for at ønske dig en total afslappet og god søndag.</i></p> 
<p>Sidste nyt!</p> 	<p><i>En belgier, en tysker og en franskmand kommer ind på en bar..! danskeren kunne ikke være med, han var stadig med til EM i fodbold!!!</i></p> 

Hun til ham!

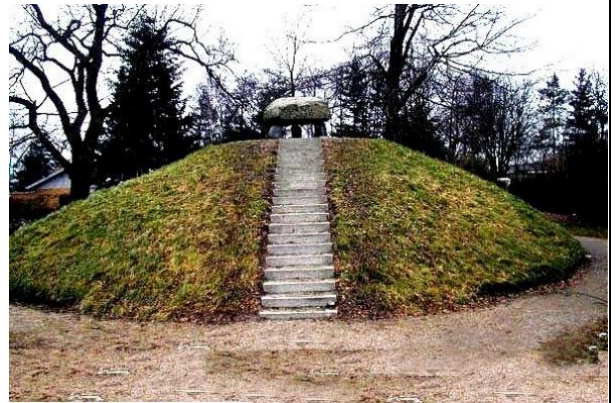


Elsker du mig, fordi jeg er smuk, eller er jeg smuk fordi du elsker mig?

Mindehøjtidelighed ved Ryeshøj

Mindehøjtidelighed ved Ryeshøj den 5. juli kl. 18:30.

Kom med til den smukke tradition, når vi lægger de medbragte blomster på Ryeshøj.
Efter ceremonien inviterer grundejerforeningen Ryeshøj på kaffe i nordbohuset.



Vh Bent Iversen

Lidt om Ryeshøj

Høj til minde om den populære general Olaf Rye, der faldt under udfaldet 6. juli 1849.

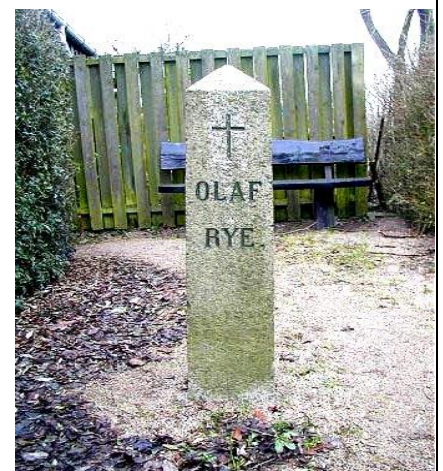
Der rejstes en mindehøj ikke langt fra det sted, hvor man fandt ham død.

Højen indviedes 6 juli 1859 på 10-årsdagen for udfaldet. På toppen af højen er anbragt en stendysse med inskriptionen:

Olaf Rye d. 6. juli 1849.

Højen ligger ved Ndr. Kobbelvej.

Bag højen fører en sti til mindestenen, rejst på stedet hvor han faldt, ca. 200 m. nord for højen.



Sommer-
podcast fra
DR Lyd

DR

**Kom i
gang
med
podcast:**



hør 6 spændende historier

Er du ikke kommet i gang med at lytte til podcast? Måske skal det være sommerens projekt at høre gode historier i høretelefonerne. DR har netop udsendt seks rigtig gode podcast, som virkelig er værd at lytte til.

TV-værten Adrian Hughes' mor efterlod for nogle år siden et svidende bittert afskedsbrev til ham og hans 4 brødre. I detaljer udpenslede hun hvor skuffet hun var over dem, bortset fra den yngste søn, Adrian selv.

I en ny podcast-serie "I Mors Afskedsbrev" går Adrian på opdagelse i sin mors både glamourøse og tragiske forhistorie for at finde ud af, hvorfor hun blev så hårrejsende iskold en person, som hun blev. Opdagelsesrejsen byder bl.a. på hemmelige adoptioner, falske graviditeter, hastebryllupper og sære dødsfald i tidens mest luksuriøse omgivelser. Fortællingen er lige dele Matador, Dallas og Citizen Kane.

Hvis ikke det lyder som en spændende historie?!!

Adrian Hughes nye podcast-serie på seks afsnit har vakt stor opsigt, og rigtig mange lytter til hans fortælling i høretelefoner i disse uger.

Adrian Hughes historie er kun en ud af seks historier, som DR Lyd har lagt ud i deres podcast-univers, og de er alle værd at lytte med på. De er ganske gratis, for du har allerede betalt for dem via din licens! Så hvorfor ikke lytte med

Sommerens projekt

Er du ikke kommet i gang med at lytte til podcast? Podcastmediet har taget hele verden med storm de sidste par år, og alle steder i hverdagen ser man unge og midaldrende gå rundt med høretelefoner

på og lytte til podcast. Men desværre har ikke særlig mange seniorer endnu kastet sig over podcastens lydunivers.

Måske skal det være sommerens projekt at lære at lytte til podcast? Der venter i hvert fald mange, mange spændende timers lytning forude, hvis du sætter høretelefonerne i mobilen og kaster dig ud i podcast-universet.

Podcast er også en rigtig god løsning, hvis bogstaverne i bøgerne og aviserne efterhånden er blevet lidt for små!

Hvad er podcast?

En podcast er en lydoplevelse i form af f.eks. et radioprogram, en lydbog eller drama-fortælling, du kan lytte til – lige når du har lyst.

Du kan lytte til podcasts fra din smartphone, computer eller tablet. Det eneste det kræver er, at du har et program til at afspille podcasts, og måske et par høretelefoner. Podcastprogrammerne findes i mange forskellige udgaver – nogle programmer er gratis, andre koster penge. Du kan hente programmerne ned fra internettet eller fra app-store. Og DR's er altså gratis.

Næsten alle podcast kan du finde på alle podcast-apps, og nogle på hjemmesiderne også. Nogle podcast kræver dog betaling, men gratis-universet er enormt, så det er bare at dykke ned i det, hvis du ikke vil betale for historierne.

Lyden af DR's sommerpodcast

“Fællesnævneren for sommerpakken er et fokus på, hvad vi kommer fra og hvordan det påvirker os til at være den, vi er i dag. Ambitionen er at give noget godt til ørerne, men også til hovedet, til maven eller til smilebåndet. Sommerferien er for mange luksustid, hvor man har tid til at fordybe sig i historier og reflektere over de indtryk, man får, og her giver podcastserierne hver især noget til eftertanke.

De seks sommerpodcast fra DR Lyd er:

- I “Mors brev” deler Adrian Hughes historien om sin mor, der på sit dødsleje svinede sine børn til
- I “Kapret” lytter Emil Erichsen til sin vens oplevelse som gidsel hos somaliske pirater
- I “Mænd der knækker” dykker Abdel Aziz Mahmoud ned i følelserne, når mænd knækker
- I ‘Hvem er Jada’ fortæller Jada i selskab med vært Pelle Peter Jencel om sin karrieres rejse

	<ul style="list-style-type: none"> • I 'Generationen' går Babak Vakili, der er opvokset som andengenerationsindvandrer i 00'ernes Danmark, på jagt efter, hvad der egentlig formede hans identitet • I 'Sig noget sjovt – historien om dansk stand-up' bliver vi introduceret for historierne bag de største, danske stand-up'ere og deres personlige historier <p><i>Læst af Bjarne Dueholm</i></p>
<p>Corona Test!</p> <p>Nyhed!</p> 	<p>Fra 1. juli: PCR-test gælder 96 timer</p> <p>Fra 1. juli vil en PCR-test være gyldig i coronapasset i 96 timer. Det gælder kun PCR-test.</p> <p>PCR-testen er den type, der tages med en podning i halsen, hvor svaret typisk kommer dagen efter.</p> <p>De 96 timer vil gælde fra det tidspunkt, du får taget testen.</p> <p>Gælder ikke lyntest</p> <p>En lyntest, der tages i næsen, vil fortsat være gældende i 72 timer.</p> <p><i>Læst af Bjarne Dueholm</i></p>
<p>Mere om corona!</p> 	<p>Der er gode nyheder om vaccination mod corona: Stikket i armen virker i mindst 12 måneder. Det samme gælder, hvis du har været syg med corona.</p> <p>Det viser den seneste forskning, oplyser Sundhedsstyrelsen.</p> <p>De nye studier peger på, at den beskyttende immunitet efter vaccination er endnu bedre end efter overstået sygdom. Vores nye vurdering er derfor, at effekten af vaccination er 12 måneder.</p> <p>Nye stik først til nytår</p> <p>På baggrund af de nye oplysninger, vurderer Sundhedsstyrelsen, at det først er nødvendigt at revaccinere de mest udsatte grupper og ældre ved årsskiftet.</p> <p>Sundhedsstyrelsen vil samtidig løbende vurdere, hvorvidt der kan være behov for en fokuseret revaccinationsindsats af særlige grupper.</p>

Vi følger nøje med i, hvad der sker i udviklingen i epidemien i ind- og udland, og særligt om der opstår tegn på, at immuniteten mod COVID-19 bliver mindre. Men ud fra de nuværende studier er vi meget optimistiske vedrørende tidspunktet for revaccination.

Læst af Bjarne Dueholm

Pudsigt!

**Bagtænker er, ironisk nok,
tænkt på forhånd!**

Tovholder har ordet!



”Spis Sammen”

Inden længe skal jeg i gang med at finde på menuer til vores ”Spis Sammen” arrangementer i efteråret.

Hvis nogen af jer har en god ide til en hovedret og dessert hører jeg gerne fra jer.

Send mig et forslag på mail:

birhansen@live.dk

eller på SMS: 6168 8017.

Jo flere forslag jo bedre, så kom frisk og send et forslag.

Håber I alle nyder sommeren og får tanket op med sol, is, rosevin, kolde øl og sodavand, samt masser af vand :).

God sommer til alle i Nordbo Senior.

De bedste madhilsener fra Birthe.



Medlemmer
har ordet!

Tak for en dejlig dag, med alt hvad der skulle til, jeg kan love jer for at jeg nød det virkelig og naturligvis jeres dejlige sommerhus med en skøn udsigt og alle de dejlige mennesker at være sammen med, samvær på denne måde kan ikke købes for penge.

Så endnu tak for en dejlig dag.

Stor hilsen

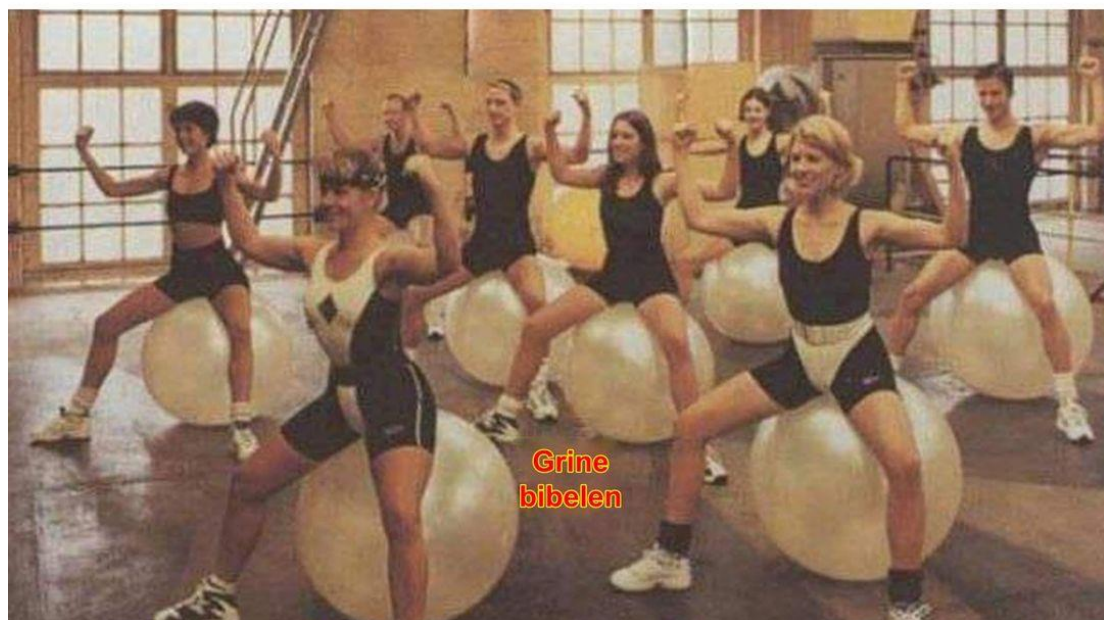
Bjørn H

"os der sparker dæk"



Tovholder har
ordet!
"os der sparker
dæk"

"Og det er derfor, at du aldrig skal sluge tyggegummi, forstået?"



<p>Ved DU det?</p> <p>Den nye affalds-sortering i Fredericia</p>	<p>Et godt spørgsmål!!</p> <p>En bussemand!</p> <p><i>skal den i rest-affald eller skal den i mad-rester?</i></p> 
<p>Ugens aktiviteter i Nordbo Senior</p>	<p>Mandag, den 5. juli kl. 10 – bestyrelsesmøde Mandag, den 5. juli kl. 18.30 – mindehøjtidelighed ved Ryeshøj Tirsdag, den 6. juli kl. 10 – krolf og petanque Tirsdag, den 6. juli kl. 13.30 - håndarbejde Onsdag, den 7. juli kl. 18 - cykeltur Torsdag, den 8. juli kl. 10 - travetur</p>
<p>Uretfærdigt!</p>	<p>En indvandrerdreng fik 12 i historie og dansk.</p> <p>Læren mente han skulle få dansk statsborgerskab.</p> <p>Da han kommer hjem, fortæller han faren: Far nu er jeg dansk statsborger.</p> <p>Faren banker drengen. Han går derefter ind til sin mor og fortæller det samme. Moderen slår ligesom faren drengen.</p> <p>Drengen råber bagefter: <i>DET ER UTROLIGT. JEG HAR KUN VÆRET DANSKER I EN TIME OG JEG ER ALLEREDE BLEVET OVERFALDET AF TO INDVANDRERE.</i></p> 
<p>Godt råd!</p> 	<p>Krøl dit bagepapir, så virker det bedre</p> <p>Bagepapir kan være svært at få til at ligge fladt og stille. En simpel løsning på bagepapir, der ruller, er at krølle det sammen. Herefter er dit bagepapir fuldstændig roligt og til at arbejde med.</p>

Sommersjov på
facebook

Jeg tror at jeg vil sove med vinduet åben i nat.



867 myg synes godt om



389 myg har delt.



145 myg deltager.

Persille!



Der findes 2 typer persille, der er gode i køkkenet.

Kruspersille kan drysses over varme rettet, mens bredbladet persille, egner sig godt til pestoer, marinader eller til at blande i salater.

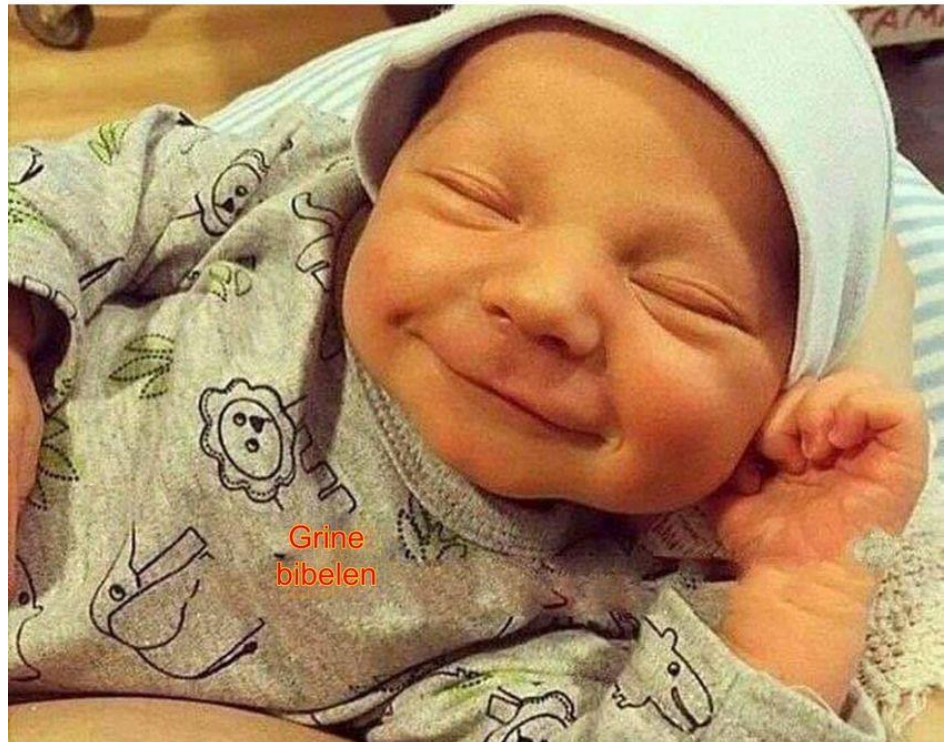
Værtindegave!



Til værtinden der er glad for at gå i køkkenet, er en sammenplantning med diverse krydderurter en anderledes, men sjov, værtindegave.

De kære børn!

Når man vågner og indser, at man ikke behøver at arbejde før om cirka 20 år



Og senere!

Farmors kærlighed!



Farmor, skynd dig at komme



Det kan jeg ikke
Det regner..



Jamen jeg er sulten!



Jeg kommer!

Sommerfest!



Seniorsommerfesttransportør

Sommerråd!



Solen er skarp!

På denne årstid, så det er en god ide at krybe i skyggen i middagsperioden, bære solhat eller kasket og at beskytte huden mod de farlige UV-stråler fra solen med solcreme. Og glem ikke at vande kroppen, der skal ekstra væske til, når solen har magt!

LOVEN!

Det er ikke Ulovligt at køre uden cykelhjelm, men en cykelhjelm kan forebygge mange alvorlige hovedtraumer, hvis uheldet er ude, så det er ikke særlig klogt at køre uden.



Produkt
udvikling!



Måske
noget for
vores
lægehuse

Godt råd!



*Få mere ud af
din jordbær!*

*Fjern blomsten
med et sugerør.*

Opskrift!

Pandekager med jordbær



Pisk/rør mel med mælk, og rør et æg i ad gangen.

Pisk ved håndkraft, sukker, vaniljekorn, salt og olie eller smør i dejen.

Steg 12 pandekager, hold de stegte lune i ovnen på en tallerken ved 90 grader.

Læg et stykke alufolie over, så bliver de ikke tørre.

Anret pandekagerne med jordbær og strøsukker.

Det skal du bruge til 6 personer

200 g hvedemel

4 dl. mælk

3 æg

2 spsk. Sukker

1 stang vanilje

1 tsk. Salt

0.5 dl. rapsolie

1 bakke jordbær, friske

sukker

Læst af Bjarne Dueholm

Kæmpebøde: Kørte for tæt på



En bilist har fået en bøde på 2.500 kroner og en betinget frakendelse af kørekortet for at køre for tæt på en forankørende på motorvej. Det er ulovligt og dyrt at køre for tæt på andre biler i trafikken. Det har en 24-årig mand fundet ud af på den hårde måde. Han har fået en bøde på 2.500 kroner og en betinget frakendelse af kørekortet for at køre for tæt på en forankørende på motorvejen ved Søborg.

Irriterer danskerne

Tæt kørsel mellem bilerne har tidligere været det, der irriterede danske bilister mest. Det kan være svært at bedømme den korrekte afstand til bilen foran dig.

Bare så du ved
det!



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.

Tovholder Bjarne Dueholm



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

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

Hjemmesiden

NordboSenior.dk

Du kan finde alle tidligere ugebrev på vores hjemmeside

nordboSenior.dk eller [KLIK HER](#)

Skrevet af Bjarne Dueholm



Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside

nordboSenior.dk

Skrevet af Bjarne Dueholm



Hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbrev fra Nordbo Senior kan du framelde dig ved at give besked på mail til

kasserer@nordboSenior.dk



Nordbo Corona
Udarbejdet af Henry Brock Sørensen



mig og mine venner!

Mvh Nordbohuset