



Ugebrev

Uge 28 – 2021



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p><i>Det at fejre 5.-6. juli er noget specielt for Fredericia. Mange indfødte fredericianere synes ikke, de kan undvære traditionerne.</i></p> <p><i>I starten jeg boede her, syntes jeg det var mærkeligt at fejre krig.</i></p> <p><i>Efter at have sat mig ind i historien og hvad der skete, kan jeg godt se det særlige ved historien og byens udseende med voldene.</i></p> <p><i>Det er jo også anledningen til at holde en fest. Især i år har der været et særligt behov for at være sammen og dele glæderne.</i></p> 
<p>Det er ganske vist!</p>	 <p>Go'</p> <p>Søndag</p>

Danske Seniorer

Vi støtter kulturen

Danske Seniorer arrangerer en koncertrække kaldet "Vi støtter kulturen", som kommer til at foregå 10 steder i Danmark i oktober 2021. Koncerterne bliver **GRATIS**, fordi vi har fået lov til at bruge nogle af de 10 mio., vi har fået til kulturtilbud til ældre efter corona, på en koncertturne rundt i landet.

The poster features a blue background with white musical notes. At the top left is a logo with two interlocking circles, one red and one blue, with the text 'DANSKE SENIORER' and 'VI HJÆLPER FRIVILJENDEN' below it. Three circular portraits are arranged in a triangle: a man in a tuxedo (Preben Kristensen) at the top, a woman with blonde hair (Lisbeth Kjærulff) at the bottom left, and a woman with long blonde hair (Birthe Kjær) at the bottom right. A smaller circular image shows a group of people on a stage. A red circle with white text says 'FRI entré!'. At the bottom, the text 'DANSKE SENIORER PRÆSENTERER' is above the large title 'Vi støtter kulturen'.

Koncerterne er med Birthe Kjær, Lisbeth Kjærulff, Preben Kristensen og Promenadeorkesteret.

Hvor og hvornår?

Mandag den 11. oktober, kl. 14-16.30, Tivoli, København

Onsdag den 13. oktober, kl. 19-21.30, Maribo Hallen

Fredag den 15. oktober, kl. 19-21.30, Aarhus Rådhus

Søndag den 17. oktober, kl. 15.30-18, Alsion, Sønderborg

Tirsdag den 19. oktober, kl. 19-21.30, Aalborg Hallen

Onsdag den 20. oktober, kl. 14-16.30, Herning Kongrescenter

	<p>Torsdag den 21. oktober, kl. 19-21.30, Kulturcenter Limfjord, Skive</p> <p>Fredag den 22. oktober, kl. 19-21.30, Ringsted Kongrescenter</p> <p>Lørdag den 23. oktober, kl. 14-16.30, Royal Stage, Hillerød</p> <p>Søndag den 24. oktober, kl. 14-16.30, Carl Nielsen Salen, Odense</p>
<p>NORDBO SENIOR</p> <p>”Vi støtter kulturen”</p>	<p>Nordbo Senior kan skaffe GRATIS billetter, så længe lager haves, til alle disse koncerter, og der vil være mulighed for samtransport til de koncerter der ligger inden for en radius af ca 100 km fra Fredericia. Det vil være</p> <p>Fredag den 15. oktober, kl. 19-21.30, Aarhus Rådhus Søndag den 17. oktober, kl. 15.30-18, Alsion, Sønderborg Onsdag den 20. oktober, kl. 14-16.30, Herning Kongrescenter Søndag den 24. oktober, kl. 14-16.30, Carl Nielsen Salen,</p> <p>Der bliver start fra NORDBO HUSET 2 timer før koncertstart. Pris for transport er kr. 150 pr. person.</p> <p><i>Bindende tilmelding til kasserer Bjarne Dueholm på mail kasserer@nordbo-senior.dk eller sms til nr. 22608100 senest den 10. august 2021</i></p> <p>og som altid - - - <i>ret til ændringer forbeholdes</i></p>
Kloge ord!	<i>Man skal altid udsætte til i morgen, hvad man ikke bør gøre ...</i>
Tænk på det!	<i>”Hvis man tænker for meget, kan man nogle gange finde problemer, der ikke var der i forvejen”</i>
Bliv klogere!	<p>På Videnskab.dk kan du finde svar på spændende historier fra forskningens verden om alt mellem himmel og jord. Det hele er frit tilgængelig.</p> <p>Du kan også tilmelde dig deres gratis nyhedsbrev.</p>

Danmark til OL i
Japan!



Parataekwondo kæmperen Lisa Gjessing og paraatletik udøveren Daniel Wagner sammen med kronprins Frederik, da OL - uniformen blev afsløret.

Kronprins Frederik afslører den danske OL-uniform



Se her hvem der skal bære Dannebrog ved åbningen af de Olympiske Lege og De Paralympiske Lege i Tokyo.

Løberen Sara Slott Petersen og sejleren Jonas Warrer vil bære Dannebrog ind til åbningen af OL. Foto: Det Danske Kongehus.

Den olympiske flamme skal snart brænde i Japans hovedstad Tokyo, når atleter fra hele verden samles til De Olympiske Lege og De Paralympiske Lege (PL).

Kronprins Frederik var med til at afsløre, hvem der skal være de danske fanebærere ved både Ol og De Paralympiske Lege, der finder sted fra 23. juli og fra 24. august.

Løberen Sara Slott Petersen og sejleren Jonas Warrer vil bære Dannebrog ind til åbningen af OL, og når PL begynder en måned senere, er det para-taekwondo-kæmperen Lisa Gjessing og para-

atletikudøveren Daniel Wagner, der går forrest med det danske flag.

Da fanebærerne blev afsløret, var det også første gang, at der blev udnævnt både en mandlig og kvindelig fanebærer til henholdsvis OL og PL.

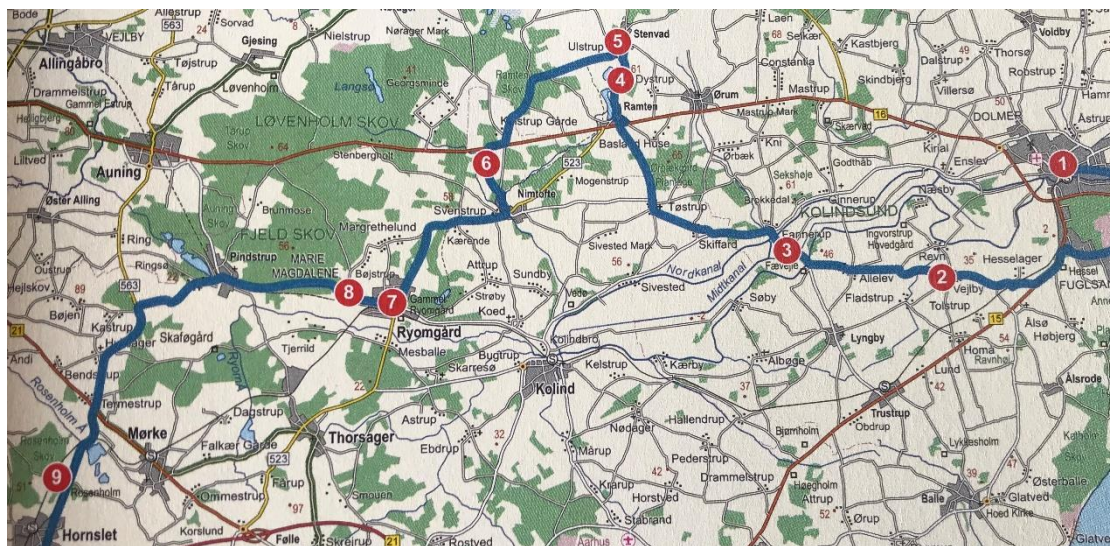
Ved offentliggørelsen blev det samtidig afsløret, at Kronprinsparret havde bidraget til designet af den danske OL-tøjkollektion med gode råd om at uniformen skulle få "noget rigtig dansk frem" og samtidig være behageligt for atleterne at have på.

"ud i det blå"



Så er tilmeldingen til turen "ud i det blå" til Djursland den 20. juli 2021 lukket.

De tilmeldte vil i løbet af uge 28 modtage opkrævning og endelig program i deres postkasse.



Turen hedder Djursiske hemmeligheder.

Ret til ændringer forbeholdes som sædvanligt.

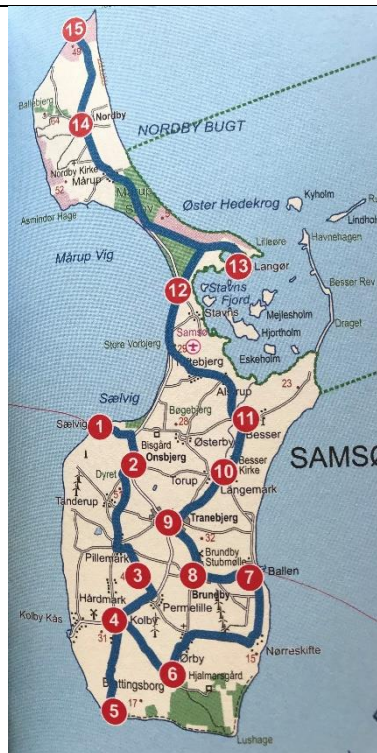
Tovholder Bjarne Dueholm

Var det nu pænt sagt?

Kunstmaleren lå på sit dødsleje.

- *Jeg vil donere alle mine billeder til velgørenhed, sagde han.*
- *God ide, sagde advokaten. Hvad med Blindeinstituttet ... ?*

"ud i det blå"



Turen i august måned går til Samsø og hedder **fra Vesborg Fyr til Issehoved** den 18. august 2021. Turen er fuldt booket,

Der arrangeres ekstra tur den 19. august, som også er fuldt booket.

Hvis der opnås tilslutninger nok er der planlagt endnu en ekstratur den 17. august 2021 hvor der endnu er plads.

Bindende tilmelding til Bjarne Dueholm på mail kasserer@nordbosenior.dk hurtigst muligt, og senest den 10. august 2021. Prisen for denne tur er kr. 650 pr. person og er all. Inkl. dog ikke drikkevarer.

Som altid ret til ændringer forbeholdes!

Indlysende talent!

DSB jobsamtale:
Ansøger: Undskyld, jeg kom for sent
Chef: Du er ansat



Naturtalent!

Gåde ... !

Hvad får man hvis man krydser en blondine og en cykelrytter?

– En rittersport med store nødder!



Vask i det daglige!

Hvor tit skal sengetøjet vaskes?

Undertøjet skal skiftes hver dag, karkluden holder også en enkelt dag, men ved du, hvor tit du skal vaske sengetøjet?

I løbet af én nat afstøder din hud døde hudceller nok til at give mad til 1 million husstøvmider, og på et år sveder du næsten 100 liter vand ud i sengen. Derfor skal sengetøjet vaskes mindst hver 2. uge.



Der er masser af ”affald” i din seng



Når du lægger dig i sengen om aftenen, er du træt. Måske når du at glæde dig over den bløde hovedpude eller dynen, der lægger sig godt om dig. Bakterier, husstøvmider og hverdagens småskidt er nok det sidste, du tænker på, men

sengen har det hele. Du ligger i sengen i gennemsnit 8 timer hver nat. På en uge bliver det til mere end 50 timer, hvor sved, hudfedt, døde hudceller, creme og andet skidt kommer i kontakt med dit sengetøj. Var det en T-shirt, du havde svedt lidt i og spildt lidt creme på, fik den ikke lov at holde i mange dage, før den endte i vasketøjsbunken. Samtidig er sengen lidt fugtig. Selvom vandet ikke driver af dig, så sveder du i sengen. I løbet af 1 år sveder 1 menneske i gennemsnit 98 liter væske i sengen, og når man kombinerer pollen, skidt, madrester fra det, du har spist i sengen, og mikroskopiske rester af urin og fæces, som uvægerligt vil være på din krop, med et fugtigt miljø, så udvikler bakterierne sig. I princippet kan der komme så mange bakterier, at du kan blive syg af at ligge i sengen.

Vask sengetøj hver 2. uge

Hiver man sengetøjet ind under et mikroskop, vil man allerede efter 7 dages brug se, at mængden af skidt, støvmider og bakterier er betragtelig. Et gammelt husmoderråd lyder, at man skal skifte sengetøj hver 2. til hver 4. uge. Mikrobiologer og



andre eksperter peger på, at du bør vaske sengetøjet mindst hver 2. uge, selvom intervallet godt kan være individuelt. Den amerikanske allergiforening skriver, at de anbefaler, at du skifter sengetøj hver uge.

- Sveder du meget, så skal du vaske sengetøjet oftere, end hvis du har et stillesiddende arbejde.
- Bader du umiddelbart inden sengetid, kan du vaske sengetøjet lidt sjældnere, end hvis du bader om morgenen.
- Har du været syg, skal du skifte sengetøjet, straks efter at du begynder at føle dig rask. Sov ikke i sengetøj, du har sovet i, mens du var syg.

Husk i øvrigt at vaske selve dynen og puden 3-4 gange om året.

Kilder: Rådet for Bedre Hygiejne, Astma- og Allergi Danmark.

Læst af Bjarne Dueholm

Ved du om man kan det?

**Kan en
hængerøv
være
højrøvet?**



Så ved du det!

Forhåndsorientering!

Onsdag den 4. august gennemføres den traditionsrige cykeltur "Rands Fjord Rundt" med start fra Nordbo Huset kl. 16.30. Se mere i de næste ugebrev.

Vigtig viden!



PAS PÅ!

**Danske
Seniorer
advarer**



VI HJÆLPER HINANDEN

Øijh ... de svindlere!

Den SNYDEMAIL hopper vi jo ikke på:

"Kære bruger

Vi registrerede mistænkelig aktivitet på din konto.

Af sikkerhedsmæssige årsager blokerer vi dit nøglekort.

>> Klik her for at fjerne blokeringen af nøglekortet

Bemærk: Hvis nøglekortet forbliver blokeret i mere end 5 arbejdsdage, blokeres også din NemID-konto, og for at genaktivere det skal du komme til kontoret med dit ID-kort.

med venlig hilsen

Kundeservice, NemID

Digitaliseringsstyrelsen

nemid..nu/.dk-da/"

slet ikke når afsenderen hedder zeqa.tagd 😊

PAS PÅ JER SELV, JERES NEMID OG BANKOPLYSNINGER!

Får du mærkelige sms'er, mails eller opkald om, at din konto, dit NemID, dit betalingskort er i fare: LÆG PÅ - er du i tvivl, om det nu også kan være rigtigt, ring til din bank.

Nogen har sagt
det !!

"Den bedste måde at betale for et dejligt øjeblik er at nyde det."

Tovholder har ordet!
"os der sparker dæk"



en sommerhilsen til
"dæksparkerne"

man mindes
mindst 2 gode mål!

Fantastisk gavlmaleri, af den legendarisk Diego Armando Maradona, i Napoli 🙄 😊



*Sjældent at se så tydelige
gavlmalerier på den afstand !*

<p>Ugens aktiviteter i Nordbo Senior</p>	<p>Tirsdag, den 13. juni kl. 10 – krolf og petanque Tirsdag, den 13. juni kl. 13.30 - håndarbejde Onsdag, den 14. juni kl. 18 – cykelture Torsdag, den 15. juni kl. 10 – travetur</p>
<p>Det er ikke lige meget !</p>	<p>Det gør en kæmpe forskel, om man høre et insekt i haven eller i soveværelset ... !</p> 
<p>Huskere du det?</p>	<p>Når sønnen får kørekort og skal låne fars bil!</p> 
<p>Vigtig viden!</p>	<p>Er du blevet brændt af en brændenælde?</p> <p>Hvis du er blevet brændt af en brændenælde, kan du prøve at skrabe det ramte område på huden med et kreditkort. Kanten på kreditkortet kan nemlig skrabe de små afknækkede brandhår væk.</p> <p>Du kan også prøve at smøre mælkebøttesaft eller spyt på dit brændenældeudslæt, da det kan være med til at lindre svien.</p> 

Ikke alt er lige så billigt som det ser ud til!

Københavns billigste øl.

Ryanairs direktør Michael O'Leary går ind på en bar.

- 1 øl tak.

- Så' gerne Hr. Direktør. Det bliver lige 5 kr.

- Hold da op det var billigt!

- Ja vi serverer den billigste øl i hele København Hr. Direktør.

- Her får man godt nok noget for pengene!

- Jeg kan se at du ikke har et glas med selv, så du får nok brug for en af vores. Det koster 15 kr.

O'Leary skulede utilfreds til bartenderen men besluttede ikke at brokke sig.

Han gik hen imod et bord for at få sin øl serveret der.

- Undskyld men du har vist ikke booket et bord inden du kom. Det koster 20 kr. Ekstra, hvis du havde booket på forhånd havde det kun kostet en 10'er!

- Og undskyld men du ser ud til at være lidt for stor til vores pladser, det koster 40 kr. Ekstra at du fylder lidt for meget.

O'Leary er tosset og påstår at INGEN er så små at de kan holde sig inden for de små pladser, men han accepterer alligevel og tager sin iPad op af sin taske.

- Undskyld igen Hr. Direktør men normalt tillader vi ikke den slags elektronik herinde, men for 30 kr. kan du købe en tilladelse.

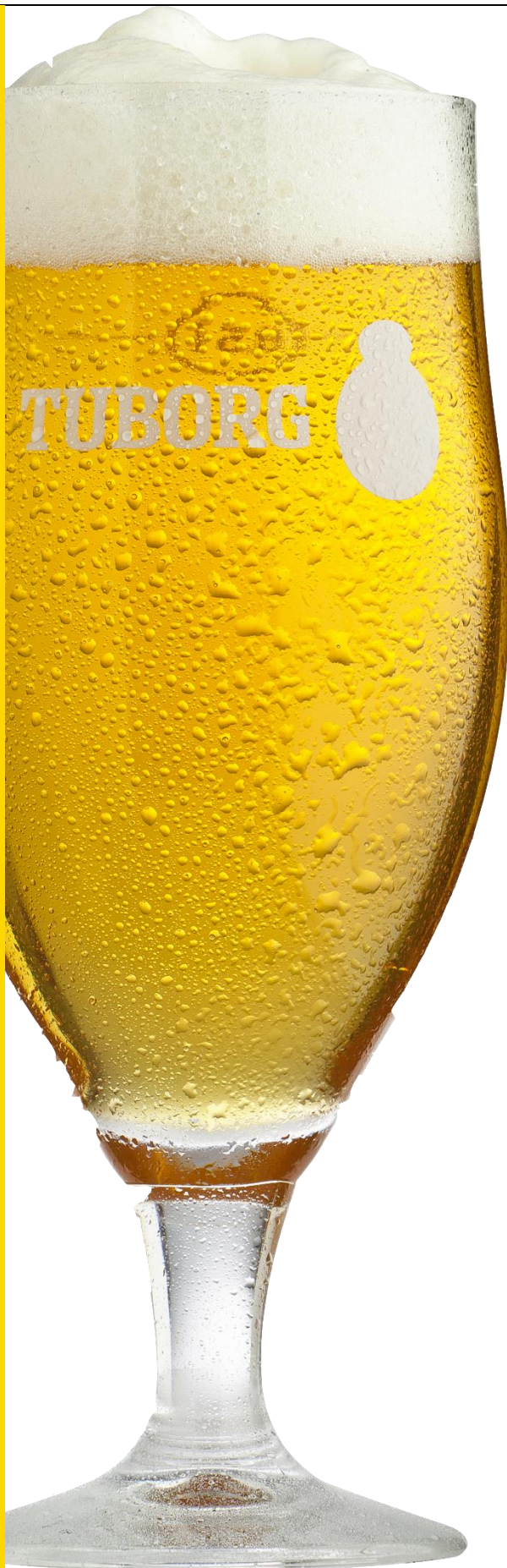
Direktør O'Leary har nu brugt 105 kr. for at få serveret en øl til en femmer. Han er meget utålmodig og råber KOMMER DEN ØL SNART!

- Desværre Hr. Direktør jeg har netop fået at vide at din øl er aflyst pga tekniske problemer og vejret. Her er din femmer for øllen.

- Jamen hvad så med de andre 105 kr. Jeg har betalt?

- I henhold til EU loven er vi kun forpligtet til at tilbagebetale prisen for øllen. Tillægsydelse er ikke omfattet.

- Tak for besøget og husk til en anden gang at vi serverer Københavns billigste øl!



Vigtig advarsel!



Hvis du kommer i fængsel, må du IKKE længere modtage mail med NORDBO SENIOR' ugebrev ... !!

Hvorfor dog ikke det ... ??

Fordi det er vedhæftet som en **FIL**

Thø thø thø

Det er ganske vist!

To mus mødte en kat, der ville angribe. Den ene mus "pustede" sig derfor lidt op og skreg med en så kraftig stemme det var den mulig: - VUFFFF!

Katten blev utryg og forsvandt, og musen vendte sig og sagde:"

- Det er fordelen ved at kunne fremmedsprog.

www.Humorbomben.dk

Go' søndag morgen!

Bagerjomfruen med et godt tilbud




En mand kommer ned til bageren, hvor der står en hot bagerjomfru.

Manden siger: "Jeg vil gerne have 4 rundstykker."

Bagerjomfruen: "Der er ellers 6 for en 10'er."

Manden: "Jamen så bare glem rundstykkerne!"



	<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 ugebreve 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>



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



”Jeg har savnet dig SÅ
meget”!

”Mig har os’ savnet mig”!

Mvh Nordbohuset