



Ugebrev

Uge 29 – 2021



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
Formanden har ordet! 	<i>Rands fjord rundt</i> Så er tiden kommet til den årlige cykeltur Rands fjord rundt. Der er som sædvanlig en kort og en lang tur. Vi starter og ender ved Nordbo Huset, og der er som sædvanlig service på ruten med væske. Når vi kommer hjem, er der grillpølser med brød og en genstand. Der er mulighed for at hygge sig med cyklisterne, når de kommer hjem. Du kan tilmelde dig pølser med brød og en genstand. ALT ER GRATIS. Hvornår: 4. august kl. 16.30 starter cyklisterne. Hvordan tilmelder jeg mig: • Du skriver dig på listen i Nordbo Huset eller • Du sender en sms til Marianne tlf. 20847139 eller • Du sender en mail på formand@nordbosenior.dk <i>Af hensyn til indkøb skal tilmelding ske <u>senest 30. juli</u></i>
Til dig fra NORDBO SENIOR!	

Sommer Danmark!



Mere om Rands
Fjord rundt!

Rands Fjord er et smukt område umiddelbart nord for Fredericia.

Fjorden er ved inddæmning omdannet til en ferskvandssø.

Bredstrup å, Spang å

og Skærup Å løber igennem søen og ud i Vejle fjord. Langs å og sø er der lavtliggende frodige enge og rørsump.

Landskabet omkring Rands fjord er et bakket terræn med småskove, græsningsarealer, dyrkede marker og stejle dalskrænter med løvskove.



revir - med et vingefang på op mod 240 cm. er de til at få øje på. Udover fra Fugletårnet er Kirkegården i Egeskov også et godt sted at se havørnene.

Også havørne har fundet sig et godt jagtrevir ved Rands Fjord. Havørneparret slog sig ned her i 2013. Det er et flot syn at se havørnene svæve over Rands Fjord området for at markere, at det er deres



Søen og omgivelserne er fredet og der er anlagt stier, som giver mulighed for rige og afvekslende naturoplevelser. De fleste stier udgår fra små parkerings- og opholdsarealer, hvor der er opsat informationstavler. Cykelturen omkring Rands Fjord er til dig der holder af natur og fugleliv. Turen består af bakket landskab med småskove og frodige enge. Hvis du er heldig, kan du se havørnen på jagt i området.



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.

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 Torsdag den 21. oktober, kl. 19-21.30, Kulturcenter Limfjord, Skive Fredag den 22. oktober, kl. 19-21.30, Ringsted Kongrescenter Lørdag den 23. oktober, kl. 14-16.30, Royal Stage, Hillerød Søndag den 24. oktober, kl. 14-16.30, Carl Nielsen Salen, Odense
NORDBO SENIOR ”Vi støtter kulturen”	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 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, Der bliver start fra NORDBO HUSET 2 timer før koncertstart. Pris for transport er kr. 150 pr. person. <i>Bindende tilmelding til kasserer Bjarne Dueholm på mail kasserer@nordbosenior.dk eller sms til nr. 22608100 senest den 10. august 2021</i> <i>og som altid - - - ret til ændringer forbeholdes</i>

"spillebullen" Hvor heldig har man lov at være? Thø thø thø	Forleden var jeg til banko og jeg havde været smadder heldig med at vinde en flaske snaps. Da jeg skulle køre hjem på min cykel, var jeg naturligvis bange for at vælte, så flasken ville smadre, så jeg skyndte mig at drikke snapsen.....og gudskelov for det, for jeg væltede syv gange på vejen hjem. 
Har du det også på den måde?	Er vi ikke enige om at når man har vasket gulv, skal det have tid til at tørre i et par timer og man derfor bliver nødt til at blive siddende i sofaen og se netflix, inden man kan komme videre? www.Humørbomben.dk
Det er ganske vist!	Vi kan ikke forhindre, at vi bliver gamle. Men vi kan sørge for, at vi har det sjovt på vejen! 

"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
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 **20. juli 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.

Sjovt at tænke på!

Hvis du røver en bank, vil du ikke have problemer med at betale for mad og husleje, de næste mange år, uanset om det lykkes eller ej.

Når det regner i Danmark!

Mange piger ynder ikke at gå tur i regnvejr, da det sætter deres ansigt tilbage til fabriksindstillingen

www.Humorbomben.dk

Ugens aktiviteter i Nordbo Senior

Tirsdag, den 20. juli kl. 9 – "ud i det BLÅ" (alle tilmeldte har fået besked)
Tirsdag, den 20. juli kl. 10 – krolf og petanque
Tirsdag, den 20. juli kl. 13.30 - håndarbejde
Onsdag, den 21. juli kl. 18 - cykelture

Torsdag, den 22. juli kl. 10 – traveture

Tovholder har
ordet!
"os der sparker
dæk"



diagnoser!

Ny urinprøve til mænd
Gå ud i haven for at tisse
Dukker der myrer op -
diabetes
Tisser du på skoene - noget
galt med prostata
Dufter det lidt grillet -
forhøjet kolesterol
Gør det ondt i håndleddet,
når du ryster den - slidgigt
Går du ind igen uden at have
pakket den væk - alzheimer

Grine
bibelen

Stadig noget at
glæde sig over!



Ældrepleje og social omsorg!

Fødselsdags-
gaver!



ikke alt nyt er godt nyt!

Dit helbred!

Sådan undgår du bedst myggestik

Er du træt af myggestik? Så bør du måske læse videre.



Sæsonen for myggestik er i fuld gang - det er sommer og det er dejligt lunt uden for. Det betyder for de fleste, flere timer udendørs og åbne vinduer - hvilket desværre ofte inviterer de små bæster inden for.

Helt grundlæggende, så er der bare nogle som er mere udsatte for myggestik end andre. Blandt andet er CO₂'en i vores udåndingsluft med til at tiltrække myg, derfor stikkes voksne ind imellem oftere end børn.

Derudover tiltrækkes myg af stoffer, der udsendes af hudens bakterier. Desuden får mænd hyppigere myggestik end kvinder, her menes det, at duftkirtlerne i lysken og armhulerne har betydning.

Sved, bevægelse og mørkt tøj tiltrækker også de sultne myg. Dyrker man derfor sport ved aftenen, bør man ikke være iklædt mørkt tøj.

Blodtypen har også betydning for, om myggene går særligt efter dig. Myg kan bedst lide blodtype 0, herefter blodtype A og sidst i rækken kommer blodtype B.

Herunder finder du de bedste råd mod myg- og myggestik.

Stop med at klø

Selvom det er fristende - så bør du altså ikke klø i myggestikket. Det gør nemlig den irriterende kløe meget værre og du kan i værste fald få infektioner i huden.

Lad den stikke færdig

Hvis du opdager en myg, som netop er i færd med at stikke dig - så lad den "stikke færdig", hvis ikke du når at få den væk i tide. Når myggen suger blodet til sig, suger den nemlig også nogle af de enzymer der får stikket til at klø, med sig tilbage igen. Så vil myggestikket klø lidt mindre.

Spis B1-vitamin

Et gammelt husmoderråd mod myg lyder på, at man skal spise B1-vitamin i en meget høj dosis. Det skulle angiveligt give huden en grim lugt, som myggene derfor ikke har lyst til at stikke. Dog er det ikke påvist i forsøg - og derfor går det stadig som værende en skrøne.

Holder myggene på afstand

Angiveligt skulle træer og buske som valnøddetræ, hyld og citron-geranium holde myg på afstand. Derfor serveres nu endnu et husmoderråd. Det lyder på, at man skal smøre et udtryk af lavendel i vand på vindueskarmene.

Bær lyst tøj

Skal du ud efter solnedgang, så er det en god ide at bære lyst, løst og langærmet tøj, da det vil tiltrække myggene mindre end mørkt - samt gøre det sværere for dem at stikke i det løse tøj.

Undgå stillestående vand

Myg tiltrækkes af stillestående vand - for her lægger de nemlig sine æg. Derfor vil en havedam, svømmebassiner og andet stillestående vand i haven tiltrække myggene.

Læst af Bjarne Dueholm

Man er vel en gentleman!

Bikinier afslører 90% af en kvindes krop, men os mænd er så anstændige og velopdragne, at vi kun kigger på de 10% som er dækket til

www.Humorbomben.dk

Før du går på pension!

Det er godt at være godt forberedt, inden du går på pension. Især når det gælder økonomien.



5 vigtige overvejelser inden du går på pension

Hvis tankerne og planlægningen omkring livet som pensionist så småt er begyndt at fylde, er det også en god ide kigge lidt nærmere på din økonomi. For det kan have stor betydning, hvornår du vælger at stoppe med at arbejde, og i hvilken rækkefølge pensionsopsparingen bliver udbetalt.

Derfor kan de bedste løsninger variere, og det kan være fornuftigt at overveje flere vigtige forhold, når man nærmer sig pensionsalderen. Mange forhold kan have indflydelse på den bedst mulige overgang fra arbejdsliv til pension. Den enkeltes privatøkonomi kan blandt andet have stor betydning for flere valg, for eksempel hvordan udbetalingen skal tilrettelægges for at sikre det bedst mulige samspil med folkepensionen

Derfor kan det ofte være fornuftigt at tale med vores rådgivere eller benytte nogle af vores onlineværktøjer til at lægge en plan for, hvornår og hvordan du skal have udbetalt din opsparing.

Mange pensionsselskaber tilbyder telefonisk rådgivning og forskellige onlineværktøjer, der medvirker til at sikre, at man kan få mest ud af pensionspengene. Og har du en partner, tager man udgangspunkt i jeres samlede økonomi.

Her er række forhold, som er væsentligt at have overvejet i god tid inden pensionsalderen:

1. Læg en pensionsplan

Medlemmer over 55 år lægger en Pensionsplan. Det er et onlineværktøj, som giver et samlet overblik over, hvor mange penge du vil have til rådighed om måneden som pensionist, og hvordan du år for år skal få udbetalt pensionen, så du får mest muligt ud af din opsparing. Undersøg, hvilke rådgivningsmuligheder du har i dit pensionsselskab.

2. Overvej din pensionsalder

Et par år senere eller tidligere på pension kan have stor betydning for dine månedlige udbetalinger og din samlede økonomi. Du kan se, hvordan nogle flere eller færre år på arbejdsmarkedet påvirker din økonomi. Spørg dit eget selskab, hvordan du tjekker det.

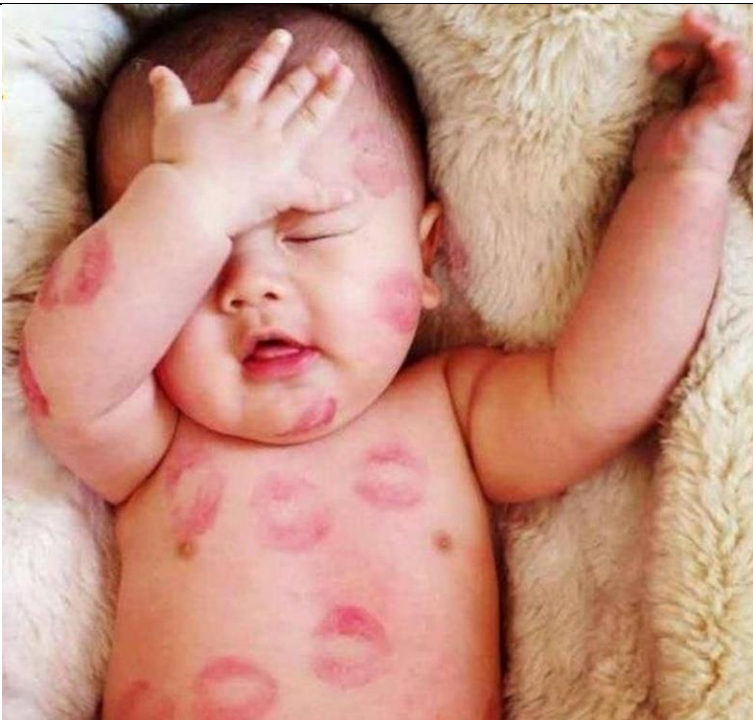
3. Tjek, hvem der arver dig

Vi vil helst ikke tænke på det, men med tiden bliver det endnu mere relevant, at du har styr på, hvem der står som begunstiget.

Hvis du er i tvivl, kan du kontakte dit pensionsselskab og få overblik over, hvor meget der er til dine efterladte, og hvem pengene bliver udbetalt til.

4. Hvor længe skal pengene række?

Du kan ofte vælge, om udbetalingen af din ratepension for eksempel skal strække sig over 10, 15 eller 20 år.

	Tal eventuelt med en rådgiver, hvis du vil høre mere om konsekvenserne. 5. Er seniorordning noget for dig? Med en seniorordning kan du gå ned i tid i den sidste del af dit arbejdsliv uden at gå ned i løn. Hvis din virksomhed er dækket af en overenskomst, kan du finansiere seniorordningen med penge fra Fritvalgsordningen og/eller de penge, der skulle være indbetalt til din pension. Du kan bruge seniorordningen, fra der er fem år til, at du kan få folkepension. <i>Læst af Bjarne Dueholm</i>
MORMOR har været på besøg!	Meeeeeennn! MIG Æl'sker hun! 
Vigtigt! Pas på ... !	Gode råd fra politiet Politiet har tidligere haft sager, hvor fremgangsmåden er den samme. Ældre bliver ringet op af person, der udgiver sig for at være fra banken og bliver overtalte til at udlevere kreditkort til en person, der efterfølgende møder op på adressen. Politiet opfordrer derfor til, at man er ekstra opmærksom, hvis man bliver ringet op af nogen, der oplyser, at de ringer fra banken.

	Er man i tvivl om, hvorvidt der er banken, der ringer, så lav et kontrolopkald ved at bede vedkommende om at oplyse sit navn og evt. den afdeling, han er ansat i. Læg på og ring så selv op til din banks hovednummer og spørg efter vedkommende – på denne måde kan man få afklaret, om vedkommende vitterligt er ansat i banken. Derudover advarer politiet imod, at man udleverer sine kreditkort eller andre personlige oplysninger til fremmede. Svindlerne går ofte målrettet efter ældre personer, hvorfor politiet også opfordrer børn eller børnebørn til at tage en snak med deres ældre familiemedlemmer og advare dem om denne fremgangsmåde samt vejlede i, hvordan man kan undgå at blive snydt. <i>Læst af Bjarne Dueholm</i>
Gode råd om roser!	Giv rosengrenene et skråsnit Rosernes grene har svært ved at suge vand uden et skråsnit. Skær grenen i en 45-graders vinkel, så rosen kan suge så meget, at vandet når helt op til blomsterhovedet. Lav et skarpt snit på grenen ved at bruge en skarp kniv eller en grensaks. Bruger du en sløv kniv eller en saks til at lave snittet, risikerer du at klemme grenen sammen, og den får sværere ved at suge vand. Fjern bladene Inden roserne kommer i vand, skal den nederste del af grenene befries for blade. Lader du bladene sidde på, bliver de dækket af vand, og de risikerer at dø og sprede bakterier i vandet. Det bakteriefyldte vand tilstopper stænglerne og gør det svært for roserne at suge vandet. Vask vasen inden brug Sørg for at vaske vasen grundigt, inden du sætter roserne i den. Er vasen belagt med tynde, brune belægninger, skyldes det typisk bakteriefilm fra de buketter, der har stået i vasen tidligere. Vask vasen i opvaskemaskinen eller i hånden, og skyl efter med kogende vand. Kom roserne i varmt vand Roser har bedst af varmt vand. Når du fylder den nyvaskede vase med vand, skal det helst være ca. 50-60 grader varmt. Du kan bruge det varmeste vand fra hanen. 

Rosengrenene er fyldt med luft, der gør det svært for vandet at passere igennem og nå op til blomsterhovedet. Når du stikker roserne i det varme vand, presses luften ud af grenen, og vandet får nemmere ved at passere.

Skift vandet ved roserne ofte

Bakterier elsker beskidt vand, så du kan med fordel give roserne nyt vand dagligt eller hver anden dag for at mindske mængden af bakterier i vandet. Skær et par centimeter af grenene, hver gang du skifter vandet. Har du ikke mulighed for at skifte vandet ofte, kan du tilføje holdbarhedsmiddel til vandet for at give det næring og mindske mængden af bakterier. Midlet får du med i en lille pose hos blomsterhandleren.

Stil roserne koldt

Placer dine roser et køligt sted om natten for at få dem til at holde længere. Generelt holder roserne længere, hvis du holder dem væk fra direkte sollys og varmen fra radiatoren.

Hold roserne væk fra frugtskålen

Frugt udskiller modningssgassen ethylen, og står roserne tæt på frugtskålen, risikerer rosernes levetid at blive kortere. Bananer, æbler, tomater, citrus- og stenfrugter, melon, kiwi og vindruer udskiller særlig meget ethylen.

Læst af Bjarne Dueholm

Hvad skal
barnet hedde?



Alma og Alfred er de mest populære navne til nyfødte.

Der er byttet rundt i toppen af de mest populære pige- og drengenavne, viser opgørelse fra Danmarks Statistik.



Navnene Alma og Alfred var sidste år de mest populære navne til henholdsvis nyfødte piger og drenge.

Det viser den årlige opgørelse over fra Danmarks Statistik over navngivning af nyfødte.

Det er første gang, de to navne er i top, skriver Danmarks Statistik i en nyhed på hjemmesiden.

I 2019 var det Emma og William, der lå i toppen over de mest populære pige- og drengenavne.

Alma og Alfred lå dengang på andenpladsen over foretrukne navne.

Der er mange gengangere fra år til år blandt de 50 mest populære navne.

Men der er denne gang tre nye drengenavne iblandt dem, skriver Danmarks Statistik:
Det er Vilhelm, Vincent og Bjørn.
Også to pigenavne er nye blandt de 50 mest populære: Alva og Johanne.
Højdespringeren blandt drengenavne er Bjørn, som er gået en placering som nummer 63 til nummer 50 i 2020.
For pigerne er højdespringeren Alva, der er gået fra en plads som nummer 59 til nummer 49.
Når forældre vælger navne, går de typisk efter navne, som var populære for tre generationer siden - hos de nybagte forældres oldeforældre.
Man ser tit, at navne kommer igen med tre generationers mellemrum. Det ser ud til, at man ikke har lyst til at give navne, som er typisk for ens egen eller ens forældres generation.
Men når man når ud til oldeforældrene, så begynder navnene at blive interessante igen.
Når eksempelvis Mikkel, Mads og Mathias er røget ud af top 50 over de mest populære drengenavne, skyldes det netop denne mekanisme. Det er navne, som har været populære navne længe. Så længe at de første i den popularitetsbølge, der har fået de navne, er begyndt at blive forældre nu.
Og så dur navnene ikke til babyer. Man kan sige, at navne på et tidspunkt er brugt, når de har været populære i 20 til 30 år. Så skal der nyt til.

Læst af Bjarne Dueholm

Det var
dengang!

Da jeg var ung,
fantes det ingen
smileys 😊
Da lo vi selv!



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@nordbosenior.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



Håber du nyder sommeren!

Mvh Nordbohuset