







Ugebrev

Uge 30 – 2021



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Så kom den rigtige sommer med masser af varme, nu gælder det om at nyde det, så længe det varer.</p>  <p>Temperaturen kan være høj og luften trykkende, men så må vi søge skygge.</p>  <p>Lige om lidt har vi regnvejr.</p>
<p>Søndagshilsen!</p>	

I uge 30 når vi lige at hoppe ind i august måned.

August måned er opkaldt efter Augustus, romersk kejser. Ældre dansk navn er Høstmåned.

Det er en ofte hørt misforståelse at det er kejser Augustus som var skyld i, at august har 31 dage, ifølge denne legende fordi han ikke ville acceptere at måneden han omdøbte efter sig selv skulle blive kortere end juli, som var opkaldt efter hans forgænger og adoptivfar Julius Cæsar. Ændringen skyldes imidlertid ikke Augustus, men blev gennemført af Cæsar i år 45 f.Kr., hvor han forlængede måneden der oprindeligt havde 29 dage med to ekstra. Månedens oprindelige latinske navn var *Sextilis*

August i Danmark

Normaltal for august

Middeltemperatur: 16,9 °C

Nedbør: 82 mm

Soltimer: 197

Vejrrekorder for august måned



Dagpåfugleøje på Hjortetrøst.

1891 – Den vådeste med hele 167 mm nedbør

1902 – Den koldeste august med en middeltemperatur på 12,8 °C. Max- og minimumtemperaturen var hhv. 23,5 og 1,0 °C

1947 – August 1947 satte 2 vejrrekorder. Det var både den solrigeste med hele 291 soltimer, og den tørreste med kun 10 mm nedbør

1975 – Den højeste lufttemperatur nogensinde målt i Danmark. 36,4 °C i Holstebro (10. august)

1980 – Den solfattigste med kun 113 soltimer

1997 – Den varmeste august med en middeltemperatur på 20,4 °C. Max- og minimumtemperaturen var hhv. 32,6 og 6,2 °C

Læst af Bjarne Dueholm

Tovholder har ordet!



Spis Sammen Efterår 2021.

For 3 uger siden efterlyste jeg forslag til menuer til efterårets Spis Sammen.

Der er kommet **et** skriftligt forslag.

Det er:

Brunkål med tilbehør.



Tak til Preben Agersol for det forslag.

Det gør det jo rigtig nemt at planlægge menuerne, som så bliver:

Den 25. august: Brunkål lavet af sommerhvidkål

Den 29. september: Brunkål lavet af efterårshvidkål

Den 27. oktober: Brunkål lavet af vinterhvidkål.

Den 24. november: Julemenu

Betaling, kr. 50 på mobilepay nr. 6168 8017, eller kontant på dagen!

Der vil blive sat tilmeldingsseddel og hjælperseddel op i Nordbohuset den 3. august med tilmelding til den 25. august.

Tilmelding senest den 23. august, og der vil være max 50 personer.

Vi starter som altid klokken 17.30 og slutter omkring klokken 20.

Håber at se mange til denne første Spis Sammen i efteråret.

*Glade madhilsener fra
Birthe*



**Husk
tilmelding!**



Rands fjord rundt

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

Af hensyn til indkøb skal tilmelding ske senest 30. juli

**Sidste nyt!
Gratis
tilbud fra
Danske
Seniorer**

**Elvis – The King of Rock 'n' Roll – med Jesper
Lundgaard
28. august kl. 15-17.15 i MCH Herning
Kongrescenter**



Kære alle foreninger i alle jyske kredse

Vi har endnu en gratis oplevelse til jer: I kan nu være heldige at få billetter til

Elvis – The King of Rock 'n' Roll – med Jesper Lundgaard

28. august kl. 15-17.15 i MCH Herning Kongrescenter

Sådan får I billetterne:

Send os jeres ønske om billetter til kasserer@nordbosenior.dk

OBS!!!

Jeres billet-ønske er først indsendt, når I har modtaget en bekræftelse på mail.

NB: De som evt. allerede har købt billet til koncerten til fuld pris, vil få pengene refunderet. De vil modtage mail fra MCH/Ticketmaster herom.

Med venlig hilsen
Danske Seniorer



VI HJÆLPER HINANDEN

XX

NORDBO SENIOR har Bjarne Dueholm som tovholder på dette tilbud.

Hvis der bliver interesse for det vil der blive arrangeret samkørsel til og fra Herning.

Du kan henvende dig til kasserer Bjarne Dueholm på mail kasserer@nordbosenior.dk eller sms til nr. 22608100

På arbejds- markedet!

Forleden dag gik jeg ind på chefens kontor og sagde,
"Chef, jeg har brug for en fridag i morgen. Min kone og jeg skal have en baby."

Chefen giver mig en fridag.

To dage senere går kommer jeg på arbejde igen, og chefen spørger,

"Nå, blev det en dreng eller en pige?"

Med et skævt smil kigger jeg på ham og siger ...

"Tjah chef, nu må vi se hvad der sker om ni måneder..!"

.....

Det lader nu til at jeg skal arbejde i weekenden???



Det skal være godt at være senior i Fredericia Kommune

Bliver pengene brugt rigtigt?

Der bliver gennemført en temperaturmåling på ældreområdet. Det skal gavne både beboere, pårørende og ansatte. Fredericia Kommune bruger flere penge på ældreområdet end eksempelvis Vejle Kommune. Alligevel dukker der sager op, og der kommer henvendelser fra borgerne, som gør, at man ønsker en pejling på, om pengene bliver anvendt korrekt.

Hver gang Fredericia Kommune bruger 10 kroner på ældreområdet, bruger Vejle Kommune 7,50 kr. Det viser en dugfrisk opgørelse og nu vil man have undersøgt, om pengene også bruges rigtigt.

Vi bruger rigtig mange penge på området, men alligevel bliver vi ind imellem kontaktet af borgere, der ikke mener, at vi gør det godt nok. Derfor mener vi, at det giver mening at få lavet en temperaturmåling, som både skal have fokus på, hvordan vores ældre har det, og hvordan vores medarbejdere trives.

Der er vedtaget høje kvalitetsstandarder på ældreområdet, og undersøgelsen viser, at Fredericia er en af de kommuner, der bruger flest penge pr. ældre over 67 år.

Men der har desværre været et par episoder og nogle borgerhenvendelser, der fortæller en lidt anden historie om forholdene på vores plejehjem, og dem ønsker vi at reagere på. Vi ønsker at få undersøgt, om de mange penge kommer de ældre til gode i form af en god og værdig alderdom.

Det indbefatter ikke kun pleje men i høj grad også det, vi kalder "hjemlighed", at borgeren fortsat kan leve, som borgeren plejer og ønsker, og at der er personale, der har tid til en snak eller andre former for aktiviteter. Et plejehjem skal være andet end opbevaring.

Tjek på arbejdsmiljøet

En temperaturmåling skal også vise, om medarbejderne trives og har et godt arbejdsmiljø, og om de har de rette kompetencer og efteruddannelser.

Vi kan kaste rigtig mange gode penge efter dårlige, hvis ikke arbejdsmiljøet er i orden, og derved ser et højt sygefravær og dermed bruge rigtig mange penge på vikarkontoen eller til at rekruttere nye medarbejdere for. Det er også en vinkel, vi skal have afklaret med en temperaturmåling.

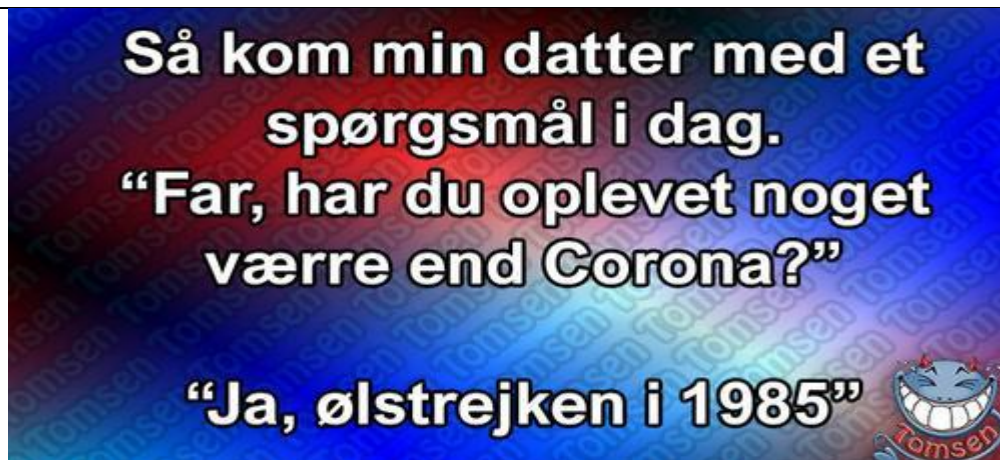
Det kunne være oplagt at få tilknyttet eksperter fra eksempelvis VIVE, men først håber vi at få opbakning til forslaget.

Som medlem af NORDBO SENIOR har vi en indfaldsvinkel gennem det nye samarbejde med Seniorrådet i Fredericia, til at kommentere indsatsen for seniorer i Fredericia. Det vil være naturligt at vi, som er seniorer, ytrer os om vores holdning til Fredericia Kommunes indsats på området.

Det er **IKKE** blot på plejehjemmene, men også i boligerne at "hjemligheden" skal være i fokus

Synes du, at det at være senior i Fredericia Kommune, lever op til dine forventninger, eller har du punkter hvor det kunne være bedre, så giv din mening til kende over for Marianne Nyrup eller Bjarne Dueholm, som er Nordbo Seniors kontaktpersoner overfor seniorrådet i Fredericia, og som kan viderebringe synspunkterne til rette vedkommende i kommunens seniorudvalg.

Det værste der kan ske!



DERFOR!

I 2018 blev det politisk besluttet af afskaffe medielicensen til bl.a. Danmarks Radio.

Fremover skal alle være med til at betale via skatten for den public service.

Nogle siger "Jeg har aldrig betalt licens da jeg ikke har radio eller tv

og ingen telefon der kan modtaget dette. Hvorfor skal jeg så betale for noget jeg ikke bruger."



Fremtidens radio, tv og internettet der tilbydes den danske befolkning finanseres over skattebilletten, og bliver som andre offentlige services betalt af staten.

Det bliver lige som du er med til at give tilskud til f.eks.

teatre, selv om du ikke bruger dem. Vi betaler til mange ydelser selv om vi ikke bruger dem, bl.a. børnehaver, sygehuse og lignende. Folk i andre lande, hvor skatten er lavere, skal betale for disse ydelser direkte eller via en forsikringer.

Læst af Bjarne Dueholm

Mellem
veninder!



To veninder taler sammen:

- "Jeg har fundet en ny kæreste"
- "Tillykke, hvordan ser han ud?"
- "Smuk, men der er et stort problem. Hans familie hader mig"
- "Øhh, så hele hans familie hader dig?"
- "Nej, det er nu mest hans kone og børn..."

Farlig gør-det-selv!



På landets skadestuer er det erfaret at ca. 85% af alle tilskadekommande er mænd. Skaderne sker typisk når mænd udføre gør-det-selv opgaver. Aldersgruppen på 40 – 49-årige topper listen. Ulykkerne efter gør



det selv opstår både indenfor og udenfor. Indenfor er primært i rum som stuer og værelser, ulykkerne sker, mens det oftest er i haven, at ulykkerne sker udenfor. Den mest almindelige skade er en form for knivstik eller snit. Og derfor er det typisk hænder og håndled, det går ud over.

Læst af Bjarne Dueholm

UDFLUGT – ”ud i det blå”



”ud i det blå”

Tirsdag, den 17. august 2021 + onsdag, den 18. august 2021 + torsdag, den 19. august 2021 byder NORDBO SENIOR på en heldagstur med titlen:

”Fra Vesborg Fyr til Issehoved på Samsø”

Program:

Turene gennemføres med afgang fra Nordbo Huset kl. 8. Vi kører raskt mod Hou for at tage færgen til Samsø kl. 9.30. På færgen serveres formiddagskaffe med et rundstykke. Ved ankomsten til Samsø besøges den sydlige del af øen med bl.a. Onsbjerg kirke, Kolby Kirke, Vesborg fyr, Ballen havn, Brundby Stubmølle, Tranebjerg, og den nordlige del af øen med Besser, Kanhavekanalen, Langør, Nordby og Issehoved. Der vil være stop ved interessepunkter vi passerer undervejs, og vi finder et sted til at spise frokost, kl. 15.45 sejler færgen retur til Hou og der serveres eftermiddagskaffen. Forventet hjemkomst kl. 18 til Nordbo Huset. Trods det beskedne areal på kun 114 km² byder Samsø på mange fine naturoplevelser. Der er en kirke fra 1200-tallet og fyret i Vesborg fra år 1858, stubmølle fra 1600-tallet, der er vildtreservat, vikingetidsanlæg fra år 726, idylliske stråttækte bindingsværkshuse omkring gadekæret, og det gule klokketårn, ophold på nordspidsen Issehoved.

Som altid: Ret til ændringer forbeholdes

STATUS

Turen den 17.8.2021 endnu 3 pladser ledige

	<p>Turen den 18.8.2021 fuldtegnet Turen den 19.8.2021 endnu 2 pladser ledige</p> <p>Pris kr. 650 inkl. forplejning, men excl. drikkevarer Tilmelding til kasserer@nordbosenior.dk senest den 10.8.2021 Tovholder Bjarne Dueholm</p>
5 nye baderåd!	<p>Husk de 5 baderåd</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gå kun ud til navlen - medmindre du ikke kan se den. Så kan du bare flyde. 2. Hold grundigt opsyn med børn - men kun dine egne, freak! 3. Bad aldrig alene - tag din bedste vens kæreste med! 4. Tis kun i vandet når folk ikke kikker. 5. Tjek om der er flag på stranden - det kan være iskioskens!
Naturen er fantastisk!	<p><i>Er det ikke utroligt, at en lille kylling kan komme ud af ægget?</i> Det er da mere mærkeligt, hvordan den kom derind!</p>
<p>NORDBO SENIOR OG</p>	<p>Hele kronprinsfamilien følger de danske atleter tæt under OL.</p>

Tovholder har ordet!

SIDSTE NYG!



Spis Sammen den 25. august.

Kære alle.

Den første menu var selvfølgelig for sjov, omend det er rigtigt at der kun er kommet eet forslag. Men så må jeg selv i gang med at finde på, og det bliver nogle af de kendte retter som jeg ved fra tidligere er populære og som jeg kan lave i mit lille køkken. u den 25. august er således:

Karbonader, stuvet ærter og gulerødder, kartofler



Hindbærdessert

Pris: 50 kr. inkl. et glas vin, en øl eller sodavand

Betaling, kr. 50 på mobilepay nr. 6168 8017, eller kontant på dagen!

Der bliver sat tilmelding og hjælper sedler op i Nordbohuset den 3. august med tilmelding til den 25. august.

Seneste tilmelding den 23. august.

Der er max 50 personer.

Selvom corona restriktioner er stort set væk, så fortsætter vi med at dele maden ud til den enkelte. Det går superhurtigt, maden er varmere og vi sparer en masse opvask.

Desuden overvejes det om vi skal fortsætte med at synge, da flere har givet udtryk for at det er rart at have god tid til at snakke.

Ellers er alt som det plejer, vi starter klokken 17.30 og slutter omkring klokken 20

Håber at mange har tid og lyst til at deltage og glæder mig til endnu en hyggelig aften.

Glade madhilsener fra Birthe.

Tovholder har ordet!



”os der sparker dæk” i

Vi TRÆNGER til et frokostmøde i Nordbo Huset!!

Onsdag, den 11. august indleder vi 2. halvårs række af frokostmøder kl. 12.00.

Program:

Kl. 12 – velkomst og sang

kl. 12.15 - SOS

kl. 13.00 - vi spiller et spil

kl. 13.30 - lun hovedret

kl. 14.30 - vi kårer vinderen af dagens spil

kl. 15.30 - dessert

Pris kr. 75 for frokosten + det løse

Pris for spil kr. 10

Tilmelding til tovholder Bjarne Dueholm på mail

kasserer@nordbosebior.dk eller sms på nr. 22 60 81 00 senest den 9. august 2021

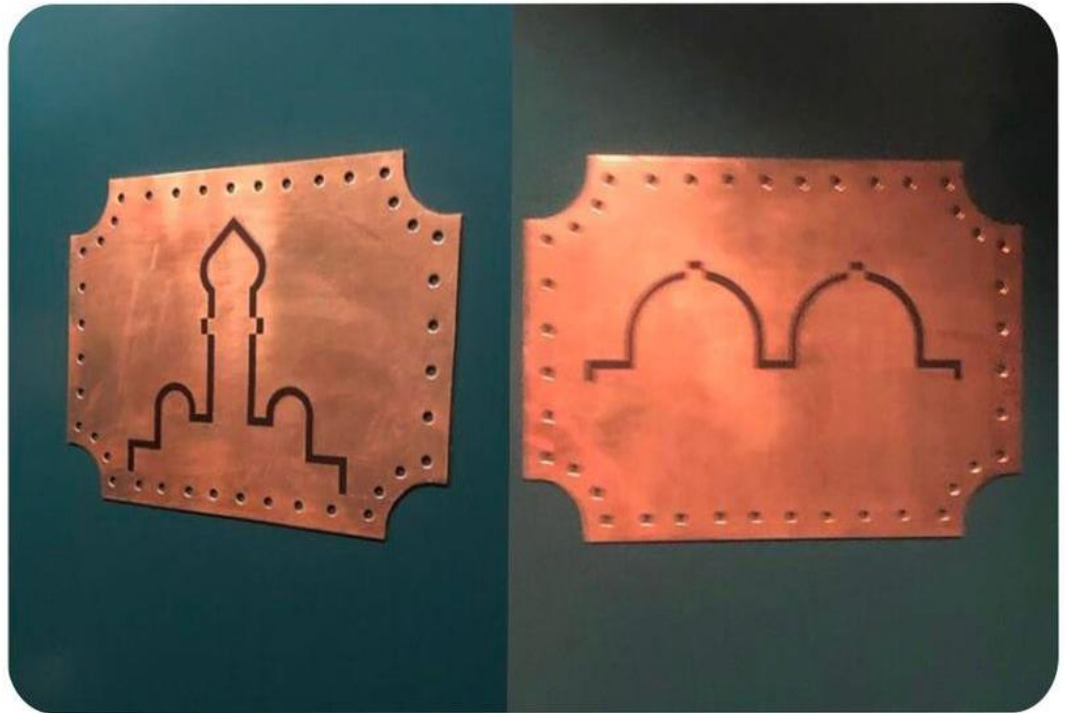
Som altid – ret til ændringer forbeholdes!



Doktor råd!



Tovholder har ordet!
"os der sparker dæk"



Herretoilet

Dametoilet

(sådan markeres der med skilte et sted i Madrid!)

Din økonomi!



Se det i øjnene:

"Hvis noget koster 3000 kr og det er på udsalg til 2000 kr og du bestemmer dig til at købe det..."
Så har du ikke sparet 1000 kr!
Du har brugt 2000 kr !

Ugens aktiviteter i Nordbo Senior

Tirsdag, den 27. juli kl. 10 – krolf og petanque
Tirsdag, den 27. juli kl. 13.30 - håndarbejde
Onsdag, den 28. juli kl. 18 - cykelture
Torsdag, den 29. juli kl. 10 - traveture

Vigtig viden!

Far havde taget sin 7-årige knægt med i zoologisk have.

Vi så på tigrene, og jeg fortalte ham hvor farlige de er.

Knægten kiggede på mig og spurgte.

"Far, hvis tigrene nu slap ud og spiste dig..."

"Ja, min søn?" sagde jeg, klar til at trøste ham.



"... Hvilken bus skal jeg så tage hjem?"

Ved du det om sommerfugle?

Sådan får du flere sommerfugle i din have

Ønsker du at give havebilledet masser af liv med smukke sommerfugle og samtidig hjælpe sommerfuglebestandene på vej, så kig med her.



Måske har du lagt mærke til, at der er blevet færre sommerfugle i Danmark. Det er der ifølge Danmarks Naturfredningsforening to grunde til: De har for få steder at leve og bliver samtidig hårdt ramt af sprøjtegifte og gødning. Vil du hjælpe sommerfuglebestandene på vej, kan du lave et helle i dit have.

Her kan du læse, hvordan du få flere sommerfugle i din have.

1. Undgå at bruge sprøjtegifte og gødning

De fleste sommerfugle søger mod de planter, der trives bedst i næringsfattig jord. Bliver vegetationen for tæt efter gødning, forsvinder sommerfuglene.

2. Lad græsset gro

Det er måske ikke så kønt, men sommerfuglene trives i det høje græs og lægger æg i det. Du kan eventuelt nøjes med at lade græsset gro i forskellige længder få steder i haven.

3. Lav gode ynglesteder

Som områder med brændenælder til larver fra sommerfugle som Admiral og Dagpåfugleøje. Dyrk kål til Kålsommerfuglens larver og lad mærkebøtter og smørblomster få lov til at blomstre.

4. Plant sommerfuglevenlige planter - bierne vil sikkert også elske dem.

Det er planter som aftenstjerne, kodriver, syren, baldrian, morgenfruer, asters og solhat og så selvfølgelig sommerfuglebusken. Vælg flere forskellige nektarrige blomster, som er i sæson på forskellige tidspunkter, så kan flere forskellige sommerfuglearter nyde godt af din have.

Sommerfugle i haven

Har du sommerfugle i din have, er det et tegn på at haven har det godt. Når sommerfuglene trives, er det nemlig et tegn på, at mange andre insekter også trives.

Læst af Bjarne Dueholm

Lidt af Fredericia set fra luften!



Forstår du logikken?

***Verden bliver mindre og mindre!
Hvorfor f..... skal portoene så stige??***

Hjælp søges!

Psykiateren til patienten:

- Du lider af kleptomani i svær grad.

Patienten:

- Kan du skrive noget medicin ud på det?

Psykiateren:

- Ja, hvis du giver mig min kuglepen tilbage.

Mandesnak!



Hørt på det brune værtshus!

Sikkert en god ide!

Når jeg bliver gammel,
vil jeg ikke se ung ud –
jeg vil se LYKKELIG ud :)



Gæsteopslag

Arti Høns-Görsch
Kærlighed & Gavn.

Stemning
billeder fra ud i
det blå den
20.juli 2021 til
nord Djurs
Tema: De
Djursiske
hemmelig-
heder

Den 20. juli 2021 fulgtes 9 NORDBO SENIORER i en busudflugt til
Djursland



Rosenholm slot



Spændende
rundvisning



Inventaret testes



Frokosten serveres



Puch-klubben fra
Nissum Fjord var også
til frokost



Et stop ved Marie
Magdelene kirken



Besøg ved Fannerup
pumpestation



Spændende foredrag
om opgaven ved at
tørlægge store
landarealer



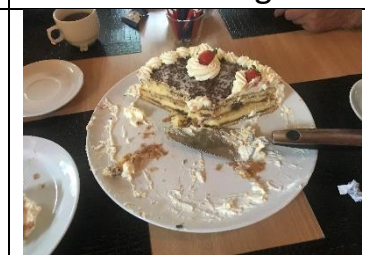
Kort besøg ved Vejlbj
Kirke. Desværre var
kirken aflåst, så det
blev udvendig kik



Dagens sidste
højdepunkt



Lagkage med det hele
før



Lagkage med det hele
efter

En dejlig udflugt med tilpas vejr, godt selskab og spændende
oplevelser går på hæld.
Tovholder ønsker på gensyn igen, til endnu en oplevelsesrig udflugt.

Gaver der ikke kan byttes!



Vilde blomster!



Ved festlige lejligheder!



Et godt spørgsmål!

En dreng kigger på sin mor til et bryllup og spørger:




- "Mor, hvorfor har pigen hvidt tøj på?"

Moren svarer:

- "Pigen er brud, og hun er klædt i hvidt, fordi hun er lykkelig og fordi dette er den bedste dag i hendes liv"

Drengen nikker og spørger:

- "Og hvorfor har manden så sort tøj på?"

	<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@nordboenior.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 Nordboenior.dk</p>	<p>Du kan finde alle tidligere ugebrev på vores hjemmeside nordboenior.dk eller KLIK HER</p> <p><i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></p>
	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside nordboenior.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@nordboenior.dk



Nordbo Corona
Udarbejdet af Henry Brock Sørensen



Er du også klar til august!

Mvh Nordbohuset