



Ugebrev

Uge 31 – 2021



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Regnen er kommet, jeg er ikke i tvivl.</p> <p>Torsdag var jeg i hundeskoven, som jeg plejer om morgenen. Solen skinnede, men jeg havde taget regnfrakke på. Det blev pludselig nødvendigt med regnfrakken, der kom en ordentlig byge, så jeg var våd til skindet.</p> <p>Det er der råd for, hjem og have tørt tøj på.</p> <p>Efterfølgende skulle jeg gå tur med gå holdet i Nordbo Senior.</p>  <p>Jeg havde atter taget regnfrakke, men ikke regnbukser. Da vi skulle forlade huset, var vi enige om, at det ikke blev regnvejr. Himlen var flot blå, og vi gik derud ad.</p> <p>Ophold ved udsigten og så var himlen ikke længere blå. En ordentlig tordenbyge kom og atter var jeg våd til skindet.</p> <p>Det kan være jeg tager regnbukser på næste gang. Godt man har mere tøj at skifte med.</p>
<p>Spørgsmål!</p>	 <p>Hvorfor blev den lille sky sendt i skole??</p> <p>Den skulle lære at regne!</p> 

Ta' en slapper,
Det er jo
søndag



Værd at huske!

For hvert minut du er *ulykkelig*, mister du 60 sekunders lykke ...!

Tovholder har
ordet!



bevar **DIG** vel

Så er tiden inde.

Torsdag den 5.-8. kl. 13 starter vi op igen med stolegymnastik, efter forhåbentlig en god sommer. Det bliver rart at få musklerne rørt. Ved godt, at der er nogle der har været flittige hele sommeren, men vi er sikkert også nogle, der bare har holdt ferie. Det bliver rart, at der er en der lige fortæller hvad vi skal gøre.

Stole-øvelser til din
hjemtræning

Så husk lige redskaberne. Avisrulle-vægte-elastik-klude

Da det er første torsdag i måneden, skal vi også hygge lidt bagefter. Derfor husk kaffe/the el andet og kop. Der vil være lidt godt til ganen også.



Mange gymnastiske hilsner
Birthe og Margit

Tovholder har ordet!



Spis Sammen!



Vi holder Spis Sammen den 25. august klokken 17.30

Menuen er denne gang.

Hovedret:

Karbonade, stuvet grønerter, kartofler



Dessert:

Hindbærdessert



Pris: 50 kr. inkl. 1 genstand.

Betaling på mobilepay 6168 8017 eller kontant på dagen

Hvis du har tid og lyst til at være med, så skriv dig på listen senest mandag den 23. august eller tilmelding på mail birhansen@live.dk og sms/tlf. 6168 8017 fra søndag den 22. august.

Max 50 personer

Velbekomme

Tovholder Birthe Hansen

Ugens aktiviteter i Nordbo Senior

Tirsdag, den 3. august kl. 10 – krolf og petanque

Tirsdag, den 3. august kl. 13.30 - håndarbejde

Onsdag, den 4. august kl. 16.30 – Rands Fjord Rundt

Onsdag, den 4. august kl. 18 - grillaften

Torsdag, den 5. august kl. 10 - traveture

Torsdag, den 5. august kl. 13 – "bevar DIG vel"

<p>Lidt at tænke over!</p>	<p>At forsøge at tabe "Sten, saks, papir", er lige så svært som at forsøge at vinde.</p> <p>-----</p> <p>For 100 år siden ejede alle en hest, men kun de rige en bil. I dag ejer alle en bil, mens ikke alle har råd til heste.</p>
<p>Ferieråd!</p>	<p><i>Når du skal på ferie, så tag halvt så meget bagage med, som du har planlagt, og dobbelt så mange penge med som du har planlagt....!</i></p>
<p>Højaktuelt billede!</p>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>Hej skat! Jeg tager lige en øl med gutterne og er hjemme om en time!</p> <p>- hvis ikke jeg er hjemme der, så læs beskeden igen ...!</p> </div> </div> <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; color: brown;">TUBORG ØL</p>
<p>Fra patient-journalerne</p>	<p>Patienten fik amputeret en tå på venstre fod for en måned siden. Han fik også amputeret venstre ben over knæet sidste år.</p> <p>-----</p> <p>Patienten var ved sit sædvanlige gode helbred indtil hans fly løb tør og styrtede ned.</p>

**Pas på
dig her i
sommer
varmen!**

Sådan undgår du varmekollaps



Ved ekstrem varme temperaturer er der følgende råd, så du undgår solstik og hedeslag:

- Sørg for at drikke rigeligt med væske - tre til fem liter i døgnet.
- Drik ikke alkohol.
- Sørg for at få salt - spis for eksempel chips og saltholdig mad.
- Brug let, luftigt og løstsiddende tøj.
- Vær forsigtig med hård fysisk udfoldelse.
- Sørg for skygge eller ophold dig i områder med gennemtræk eller aircondition.
- Sørg for afkøling i vand (hav eller pool) - især ved længerevarende solbadning.

Sol råd

1. Skygge

Du kan undgå meget af solens uv-stråling, hvis du søger skygge når solen er stærkest mellem kl. 12 og 15.

2. Solhat/tøj

Dæk bar hud til med tøj og anvend en bredskygget solhat, der dækker hoved og øre, og skygger for ansigt og nakke.

3. Solcreme

De steder på kroppen, som ikke er dækket af tøj, bør smøres med solcreme.

Brug solcreme med mindst faktor 15. Der smøres med rigelige mængder, en god tommelfingerregel er, at bruge én håndfuld solcreme til én krop.

Læst af Bjarne Dueholm

Husker du denne plakat?

*Ren
nostalgi!*

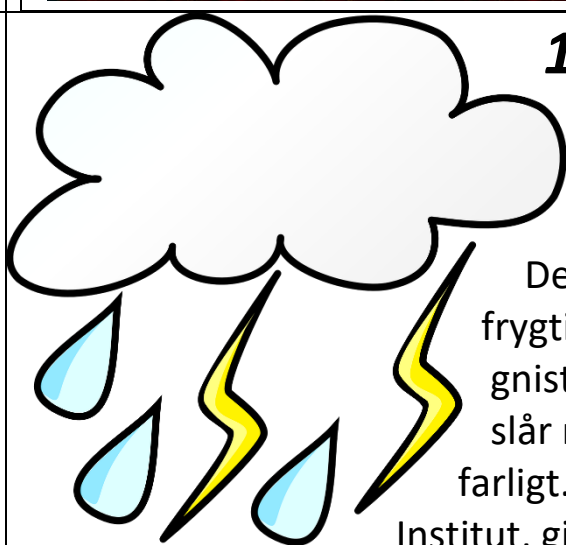


F
R
I
S
K
O

I
S

1
9
7
2

Når det regner, lyner og tordner!



12 ting du aldrig må gøre i tordenvejr.

Det er både fascinerende og frygtindgydende, når vejret slår gnister og kaster med lyn. Når lynet slår ned, kan det være dødsens farligt. Danmarks Meteorologiske Institut, giver gode råd, så du er i

sikkerhed, når der er elektricitet i luften.

Undgå åbne pladser – søg aldrig ly under et træ – læg dig ikke fladt ned – rør ikke ved elektriske ting – bliv indendørs – bliv siddende i din bil – sæt ikke en drage op – søg længst muligt væk fra masten i din båd – snup ikke en dukkert – stol ikke på dine gummistøvler eller andet gummi – tjek vejrudsigten - slap af og tag dine forholdsregler.

Læst af Bjarne Dueholm

Ka' de' nu være rigtigt ...?



Ska' vi nu pakkes i kasser?

Rettidig omhu!



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@nordboseior.dk eller sms til nr. 22608100

Sjov fra patient journaler

På andendagen havde hans knæ det bedre og på tredjedagen var det helt forsvundet.

Storebroderen har meget ofte vejrtrækning. Egen læge mener han kan vokse fra det.

Klager over dobbeltsyn, har praktisk taget været til stede under hele indlæggelsen. Vi må tage røntgenfoto af anklerne.

Tovholder har ordet!
"os der sparker dæk"

"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

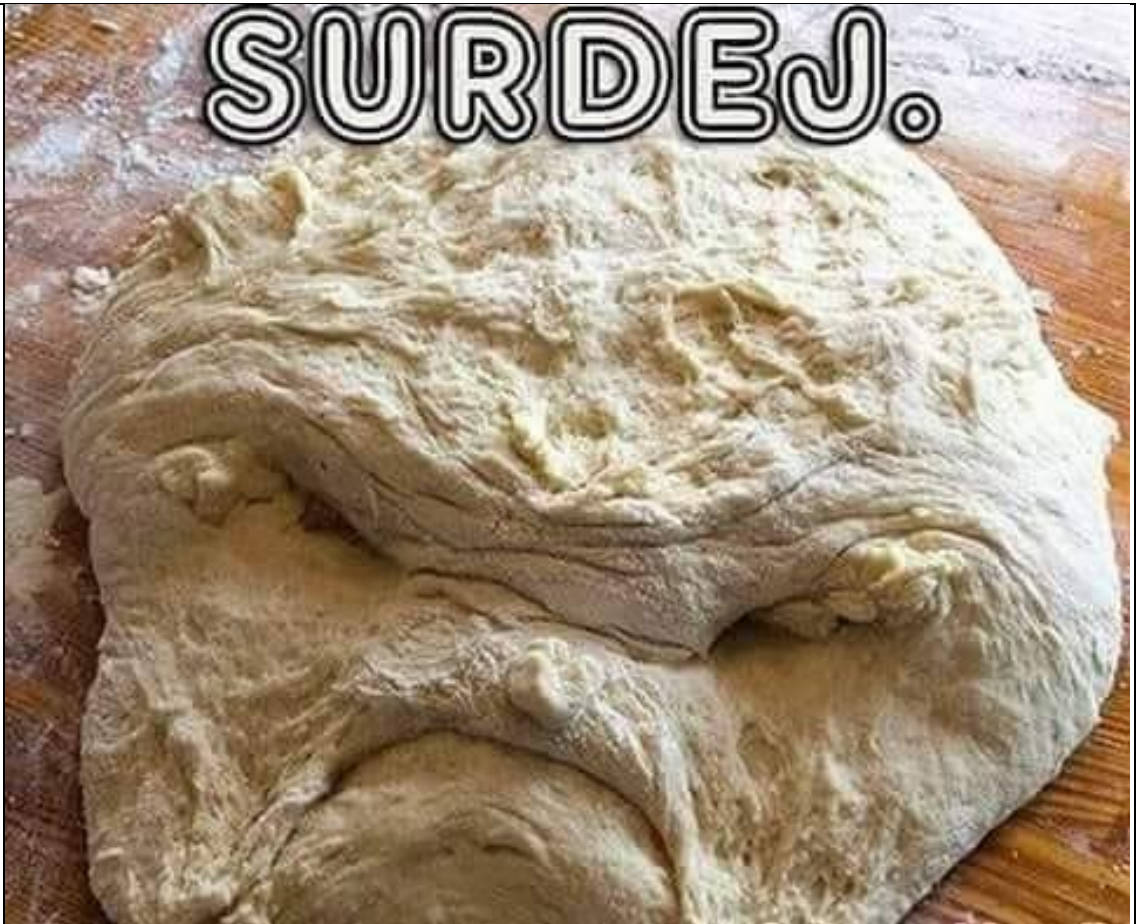
Pris kr. 75 for frokosten + det løse Pris for spil kr. 10



Tilmelding til tovholder Bjarne Dueholm på mail kasserer@nordboseior.dk eller sms på nr. 22 60 81 00 senest den 9. august 2021

Som altid – ret til ændringer forbeholdes!

Bager du også med surdej?



Det er ikke en historie der er skabt i nordbyen!

Så er der hende der har besøg af elskereren, da hun hører nøglen i døren.
"Det er min mand ...! skynd dig at springe ud ad vinduet!"
"Er du gal.....det er trettende etage!" siger elskereren, hvortil hun svarer
"For pokker, hold nu mund og spring.....der er ikke tid nu til at være overtroisk! 😞😞"

Har du hund?



Ejerens gebis er sporløst forsvundet efter middagslur

se nu, når hunden Maggie åbner munden



Men da håndsitteren vågnede, bemærkede han til sin store overraskelse, at hans gebis var forsvundet sporløst. Han havde lagt dem på sit bord ved siden af sengen som sædvanlig, troede han, men blev lidt usikker i sin sag. Hunden så helt uskyldig ud, indtil hun åbnede munden.



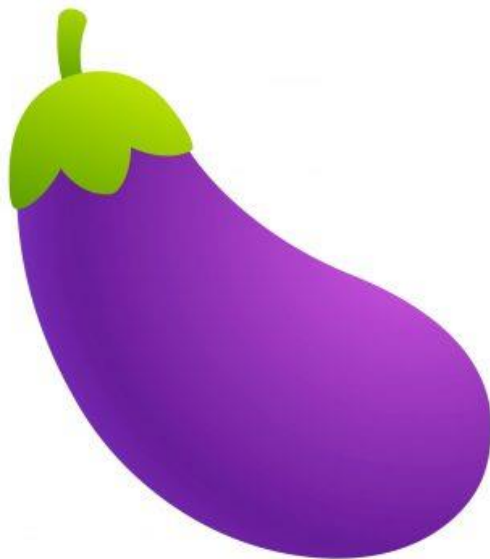
Så fik manden et chok. For det viste sig nemlig, at den legesyge hund havde stjålet gebisset – og sågar formået at sætte dem i munden. Siden dette skete sidste år, er de utrolige billeder, blevet spredt verden over. Billederne af hunden med gebisset i munden er både bedårende og utroligt sjove.

"Grinede så tårerne trillede"

Hunden virker også til at nyde at have gebisset i munden.

Bruger du
symboler når
du skriver sms
eller mail?

Så bør du vide
dette!



Vi elsker emojis, men kender ikke altid deres betydning. Læs hvad disse to emojis betyder hver for sig og sammen.

Brug ikke disse emojis, når du sender beskeder

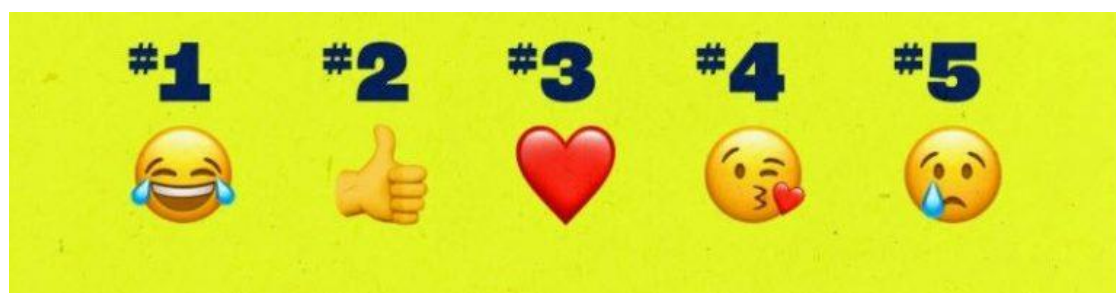
Mange af de søde tegn har en dobbelbetydning, som kan være god at kende, så du ikke sender en helt forkert besked.

Forleden udkom “Den Globale Emoji Trend rapport 2021” på “Verden Emoji Dag 2021”.

Ja, begge dele findes. Både rapporten og dagen.

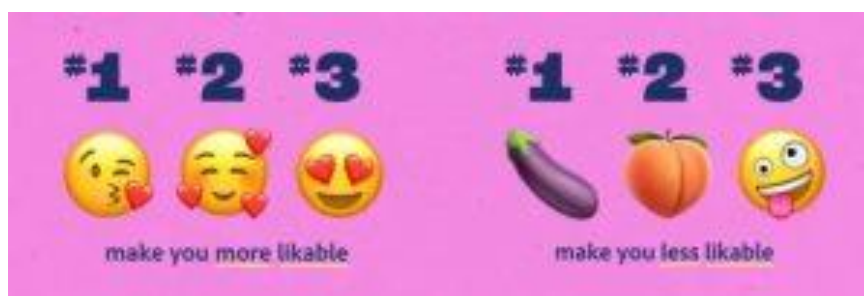
Rapporten er en lang læsning på 16 sider, men Faglige Seniorer har lavet et sammenkog til dig, så du hurtig kan se hvilke emojis, der hitter for øjeblikket, hvilke emojis, der er fuldstændig yt at bruge, og ikke mindst hvilke emojis, der har en helt anden betydning end du tror.

Rapporten er lavet på en højst uvidenskabelige metode, hvor 7.000 personer fra USA, England, Tyskland, Frankrig, Japan, Australien og Sydkorea deltog. Men der er tendenser og sjove strømninger i tallene.



De fem mest populære emojis i 2021 er grine-emojien, tommelfinger op-emojien, rødt hjerte, sende flyvekys-emojien og græde-emojien.

Det falder godt i tråd med, at emojis kan hjælpe med at skærpe tonen i beskeden og den følelsesmæssige reaktion, som læseren får, skriver Paul D. Hunt, skrifttype-designer hos Adobe, og forfatter til Emoji-rapporten.



De tre mest positive og de tre dummeste emojis at bruge, når du skal finde en kæreste.

Som et lille supplement har man også fundet de tre bedste og de tre værste emojis, du kan bruge, hvis du skal på Tinder eller på anden måde ud på dating-markedet og finde en ny kæreste.

Lumre emojis

Mange af ikonerne er fyldt med dobbeltbetydninger. For eksempler betyder de to emojis i det første billede – auberginen og ferskenen – henholdsvis penis og numse, og sammen betyder de... ja!

Der er derfor ikke kun tale om grøntsager, frugter og sågar søde hvaler, når vi bruger mange af de farverige, søde billeder.

Auberginen er som sagt et fallossymbol, mens de tre regndråber, majscolben, hvalens rygspøjt og champagneflasken, der springer samt doughnuten også har stærke seksuelle toner.

På grund af vores kulturelle forskelle har mange af hånd-emojis også stor forskellig betydning alt efter hvor du befinder dig i verden. For eksempel ser nogen de bedende hænder, mens de i Japan ser et "Tak".

Forskelligt udseende



Så mange forskellige klovne-emojis

Iblandt vil du opdage, at dine emojis ikke er nøjagtig mangede til andres emojis. Nogle emoji-serier er mere detaljeret, andre er mere disney-ficeret. Nogle er meget enkle, andre er kedelige. Der kan være virkelig stor forskel.

Det skyldes, at emoji kan variere i udseende alt efter hvilken platform man er på, hvilken operativsystemer man bruger eller hvilke enheder du har. De forskellige producenter af webservices, OS og gadget kan nemlig skabe et emoji-design i overensstemmelse med sin egen virksomhedsidentitet og sin vision.

Læst af Bjarne Dueholm

Sikkerhed frem
for alt!



Man kunne jo glemme koden!

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 stråtækte 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

Turen den 18.8.2021 fuldttegnet

Turen den 19.8.2021 endnu 2 pladser ledige

Altså endnu 5 ledige pladser! Ska' vi ik' li' ha' dem solgt også?

Pris kr. 650 inkl. forplejning, men excl. drikkevarer

Tilmelding til kasserer@nordbosenior.dk
senest den 10.8.2021

Tovholder Bjarne Dueholm

Måske ikke en helt dårlig ide!

Livet burde leves baglæns...

Man skulle starte med at dø og få det overstået.

Så vågner man op på et plejehjem og får det bedre for hver dag.

Man bliver så smidt ud fordi man er for rask til at være der, hvorefter man kan gå ned og hæve sin pension.

På din første arbejdsdag får du et guldur.

Så arbejder man i 40 år indtil man er ung nok til at man kan nyde at trække sig tilbage fra arbejdsmarkedet.

Man drikker, fester og har sex og forbereder sig på at tage en uddannelse.

Så er man i folkeskolen, bliver et barn igen, leger, har ingen forpligtigelser - indtil man igen er en baby....

De sidste 9 måneder tilbringes flydende rundt i fredfyldt luksus. Der er centralvarme, room service med mere - og til allersidst forlader man denne verden i en orgasme...

Børn undrer sig!



Hvorfor er det mor der bruger Makeup, når det er far der er grim?

LINE 3 år

Morten Ingemann underjolder!



DEN GLADE TÆPPEHANDLER



COPYRIGHT : MORTEN INGEMANN

Luftfoto af vores dejlige by!



Fra sygejournalerne!




Moderen er hjemmegående, men har dog gået i børnehaven.



.....

Patienten har brystsmerter, hvis hun ligger på sin venstre side i mere end 1 år.

.....

Patienten har efterladt sine hvide blodceller på et andet hospital.

	<p>..... Patienten har klaret sig helt uden ilt i sidste døgn.</p> <p>..... Patienten har lidt af depressioner, lige siden hun begyndte at konsultere mig i 1989.</p>
	<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 ugebrev på vores hjemmeside nordbo-senior.dk eller KLIK HER</p>

	Skrevet af Bjarne Dueholm
	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside <i>nordbo senior.dk</i></p> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</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><u>kasserer@nordbo senior.dk</u></p>



Jeg er klar efter ferien!

Mvh Nordbohuset