





Ugebrev

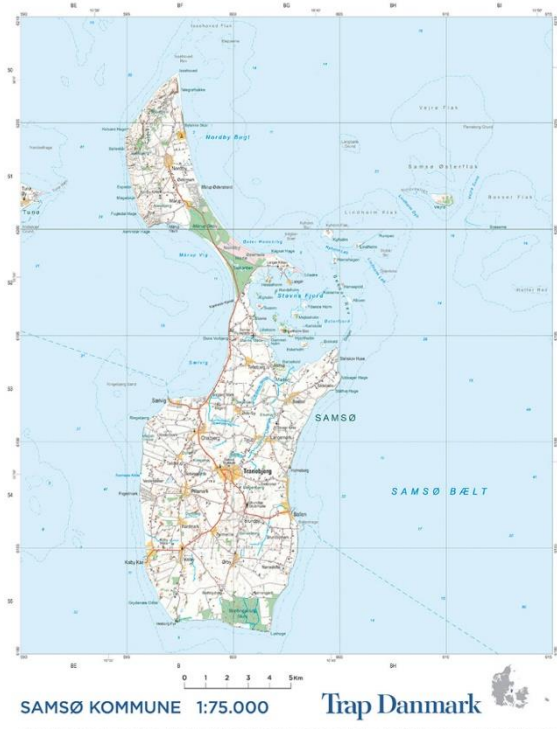
Uge 33 – 2021



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Så er det gode sommervejr ved at være ovre, samtidig med der kommer normale tilstande.</p> <p>Ingen mundbind i busser og tog, ingen arealmæssig begrænsning mv.</p> <p>Det bliver helt underligt, og vi skal lige vænne os til de nye/gamle tilstande, mon ikke det er ligesom, når man har lært at cykle, man glemmer det ikke.</p>
<p>Bare fordi det er søndag</p>	
<p>Gymnastik forslag!</p>	<p>ØVELSE for personer over 40:</p> <p>Begynd med en 2,5 kg kartoffelpose i hver hånd. Du strækker armene lige ud fra dine sider, og holder dem der så længe du kan. Hver dag vil du opdage, at du kan holde denne position i længere og længere tid.</p> <p>Efter et par uger, gå op til 5 kg's kartoffelposer.</p>

	<p>Så prøv 10 kg's kartoffel sække og i løbet af ½ år klarer du 50 kg's kartoffel sække. (Jeg er på dette niveau.) Når du føler dig sikker på dette niveau, kan du forsøge med en kartoffel i hver sæk. 🤪🤪🤪🤪</p>
<p>Det er da service ... ! Som enhver pensionist kan få brug for.</p>	<p>Hansen ringer & bestiller pizza bragt ud. Kan jeg få den skåret ud i 4 slices? <i>Jeg ka' ik' spise 8, da jeg er gået på pension & ikke arbejder så hårdt mere:-D.</i></p> 
<p>NYHED OM MUNDBIND!</p>	<p>Nu sker dette: Farvel mundbind</p> <p>Da der ikke længere er anbefaling om en meters afstand i det offentlige rum, bliver krav om mundbind ophævet</p> <p>Fra lørdag den 14.8.2021 er det helt slut med mundbind i busser, tog og metro samt på færger. Det oplyser Transportministeriet.</p> <p>Kravet om mundbind skulle oprindeligt være ophævet 1. september, men det sker lidt tidligere, fordi Sundhedsstyrelsen i denne uge fjernede anbefalingen om at holde en meters afstand mellem hinanden i det offentlige rum.</p> <p>– Vi har haft kravet om mundbind, når man stiger ind og ud, fordi det kunne være svært at holde afstand. Men når afstandskravet ikke længere er der, har vi valgt at ophæve allerede nu, siger transportminister Benny Engelbrecht (S).</p> <p>I lufthavne og på fly gælder kravet stadig.</p> <p>– Der gælder internationale regler i luftfarten, og for ikke at skabe forvirringer og misforståelser har vi valgt, at kravet om mundbind fortsat gælder med indenrigsflyvninger, så det er ensartet på tværs af landegrænser, siger Benny Engelbrecht.</p> <p><i>Læst af Bjarne Dueholm</i></p>
<p>Ka' det pas?</p>	<p>Hørt i radioen! ... "De lytter til P4" Hvor ved de det fra?</p>

"ud i det *blå*"



Du kan lige nå det, hvis du er hurtig!!

Jeg har stadig ledige pladser på turen til Samsø den 17. 18. + 19. august 2021 med afgang fra Nordbo Huset kl. 8.00

På turen besøger vi den sydlige spids af Samsø, og laver småstop på vejen til nordspidsen inden turen igen går retur mod Fredericia.

Pris kr. 650,00 all.inkl. dog ikke drikkevarer.

Hvis du vil med, så tilmeld dig til tovholder Bjarne Dueholm på mail kasserer@nordbo senior.dk eller sms til nr. 22608100 hurtigst muligt.

Som altid! Ret til ændringer forbeholdes.

Det ska' nok pas'



**- Vi bliver gamle, Olsen.
- Ja - det vil tiden vise.**

Tovholder har ordet!



Hurra – så slap vi af med alle restriktionerne.

Nu kan I glæde jer til at komme med på vores traditionelle teatertur til Aarhus som bliver søndag d. 7. november.

Vi trænger til noget at grine af.

Derfor glæder teatret sig til endnu en gang at slå dørene op for en forestilling, der kan sætte publikum i godt

humør "**Charleys tante**" (se opslaget i "Nordbo" eller på hjemmesiden)

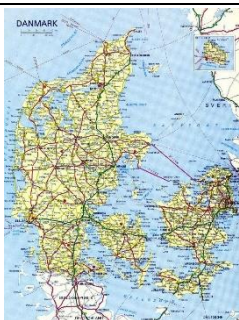
Billetterne koster 200,- kr. og gælder til bus, teater og kaffe med wienerbrød og lagkage, (De tager hensyn til diabetikere, hvis det bliver oplyst) Billetterne sælges (kan reserveres) ved "Nordbo Seniors" arrangementer hos Benny eller på ☎ 51 32 61 25 hverdage mellem kl. 18.00 og 20.00 og betales på **reg. 5352**

konto 0337038 - når I har fået bekræftet, at jeres bestilling er godkendt. Der er som sædvanlig nummererede pladser i bussen som tildeles i den rækkefølge de bliver bestilt.

Venlig hilsen *Benny*

Et par højhælede!





Vidste du, at en gennemsnits - dansker flytter 6 gange i løbet af sit liv?

Se, hvor du har boet hele dit liv!

Kan du huske, hvilke adresser du har boet på, og datoerne for, hvornår du har flyttet ind og ud? Det kan du opklare – læs hvordan. Du har sikkert boet en del steder i dit liv, men kan du huske hvor og hvornår? Det kan være svært at huske præcis den adresse, du boede på, da du måske var et lille barn eller studerede, og lige præcis den dato du flyttede ind og ud.

Men det kan du opklare.

Myndighederne har nemlig registret, hvor du har boet i dit liv. Hvor langt oplysningerne går tilbage, har det ikke været muligt at få svar på fra CPR-kontoret eller Digitaliseringsstyrelsen.

Sådan tjekker du, hvilke adresser du har haft som bopæl

Det er let at finde ud af, hvor du har boet. Det kræver bare, at du bruger NemID. Sådan gør du:

1. Gå ind på "Registerindsigt" i Det Centrale Personregister (CPR)
2. Klik på "Log på" og log på med dit NemID
3. Fold "Adresse (tidligere)" ud.

I registerindsigten kan du bl.a. også se dine børns og forældres cpr-nummer, din civilstand og dit fødselsregistreringssted.

Læst af Bjarne Dueholm



Aktivitets
ændring

"spillebullen"

Da vi ikke rigtig er klar endnu, udsættes opstarten af "spillebullen", som skulle være startet den 23. august 2021.

Ny opstartedato bliver mandag, den 6. september 2021 kl. 10.00

Tovholder Margit og Bjarne



Ugens
aktiviteter i
Nordbo Senior

**Mandag, den 16. august kl. 10 – bestyrelsesmøde
Kreds Trekanten i Nordbo Huset**

Tirsdag, den 17. august kl. 8 – "ud i det blå" til Samsø

Tirsdag, den 17. august kl. 10 – krolf og petanque

Tirsdag, den 17. august kl. 13.30 - håndarbejde
Onsdag, den 18. august kl. 8 – "ud i det blå" til Samsø
Onsdag, den 18. august kl. 18 - cykeltur
Torsdag, den 19. august kl. 8 – "ud i det blå" til Samsø
Torsdag, den 19. august kl. 10 – travetur
Torsdag, den 19. august kl. 13 – "bevar DIG vel"
Fredag, den 20. august kl. 16 – "Elvis" - koncert i Odense

Eventyr!

En fe sagde til et ægtepar: "Fordi I har været gift i 35 år, skal I få et ønske opfyldt hver."
 "Jeg vil rejse verden rundt med min kære mand" sagde konen.
 Feen svang sin tryllestav og vupti dukkede to billetter op. Nu var det mandens tur til at få opfyldt sit ønske.
 Han tænkte sig lidt om og sagde:" Sådan en chance får man kun én gang. Jeg beklager skat, men jeg ønsker en kone, som er 30 år yngre end mig".
 Vupti, så var han 90 år.
 Mænd er måske nok mænd, men feer er og blir' KVINDER



Thø thø thø



- Jeg er inviteret ud af din Chef.
 Så bliv ikke overasket, hvis du får lønforhøjelse i nærmeste fremtid...

Og det var derfor Titanic ikke blev indspillet i Hirtshals 🤔🤔🤔🤔



Børne logik!

Bonden er en vældig lykkelig mand. Først og fremmest fordi han har traktor, men også fordi han slipper for at gå på arbejde.

Per, 7 år

.....

En psykolog er en gal mand, der slår tanter.

Helle, 6 år

.....

En gynækolog er en mand der ikke ved så meget om halsen på folk.

Lykke, 6 år

.....

Den svenske konge hedder Carl Gustav den tredje i fjerde, og hans familie hedder Victoria, Madeleine, Adam og Eva.

Ole, 7 år



VIGTIG VIDEN!

Inden
indendørs-
sæsonen
starter



SÅDAN UNDGÅR DU AT SLÅ PRUTTER. DER LUGTER

Dine egne prutter lugter altid bedst - blandt andet fordi du ved, at der er en stinkende vind på vej!



Hvorfor prutter man?

14 gange om dagen. Så tit slipper vi i gennemsnit en lille vind – så en prut er helt naturlig. Prutter opstår på 2 måder:

- Luft kommer ind i maven udefra: Når du spiser, sluger du luft, men du risikerer at sluge ekstra meget luft, hvis du spiser for hurtigt, tygger tyggegummi eller ryger. Får du for meget luft med ned i maven, kan du blive oppustet og opleve, at maven rumler. Luften skal ud af ”systemet”, og det sker i form af prutter.
- Luft kommer indefra: Når maden fordøjes i dine tarme, dannes der luft. Det er tarmbakterierne, der producerer gassen – og derfor betyder det meget for antallet af prutter og lugten, hvad du spiser. Lidt længere nede i artiklen får du svar på, hvilke madvarer der giver færre prutter – og mindre lugtende prutter.



Ud over de to måder at få og have luft i maven på kan nogle typer af medicin have den bivirkning, at man får luft i maven.



Hvorfor lugter prutter?

En prut består af gas – og det er gassen, du kan lugte. Langt oftest består prutterne af de lugtfri gasser oxygen, nitrogen, hydrogen, kuldioxid og methan, der alle bliver produceret, når vores tarme forarbejder de kulhydrater, vi har spist.

Lugter prutter, skyldes det, at prutten indeholder svovlbrinte, der er en meget lugtende gas. I hvert fald når mængden af svovlbrinte er lav, hvilken den trods alt er i en prut.

Forskere har for nogle år siden undersøgt, hvorfor prutter lugter – og hvilke fødevarer der får prutter til at lugte mere. Konklusionen var, at prutterne kommer til at lugte mindre, hvis man skærer ned på proteinholdige madvarer.

Omvendt betyder et højt forbrug af for eksempel kød, æg og mejeriprodukter, at man slår meget ildelugtende prutter.

7 MADVARER, DER GIVER MINDRE LUGTENDE PRUTTER

Lugter dine prutter slemt, så øg dit indtag af disse madvarer:

- Kartoffler
- Bananer
- Bælgfrugter
- Hvede
- Artiskokker
- Asparges
- Korn

Hvad kan jeg spise, for at mine prutter lugter mindre?

Folk, der slår lugtende prutter eller har meget luft i maven, bliver tit rådet til at skære ned på fibre og spise mad med flere proteiner for at mindske produktionen af hydrogen, methan og carbondioxid i tarmene. Disse gasser produceres under tarmbakteriernes naturlige processer i maven og gør, at du prutter. Men udskifter man fibre med protein, så kan det sagtens være, at man mindsker antallet af prutter – men man øger risikoen for, at der dannes svovlbrinte i tarmene. Og prutter med svovlbrinte lugter markant værre end prutter med methan og carbondioxid – så det kan godt være, at du prutter lidt mindre, til gengæld lugter prutterne værre!

Forskerne fandt ud af, at forsøgspersoner, der indtog ”langsomme” kulhydrater, som er kulhydrater fra for eksempel frugt, grønt og fuldkorn, havde mindre lugtende prutter. De langsomme kulhydrater findes blandt andet i kartofler, bælgfrugter og forskellige typer korn.

Spiser man de langsomme kulhydrater, bliver der mindre plads til gasproduktionen, når fibre og proteiner passerer tarmene.

HVORFOR LUGTER ANDRES PRUTTER VÆRRE END MINE EGNE?

Det er svært at bevise, hvorfor de fleste mennesker synes, at andres prutter lugter værst. Blandt forklaringerne kan dog være:

- Du kender din egen prutlugt, og derfor reagerer du ikke så voldsomt på den
- Du reagerer pr. refleks på andres prutter. ”Påpasseligheden” over for andres prutter kan stamme fra dengang, vi gik uden tøj, og en prut var en reel risiko for smitte med bakterier

Hvad kan jeg ellers gøre for at prutte mindre?

Oplever du, at du har meget luft i maven, er der også en række råd, du kan prøve:

- Spis mere frugt og flere grøntsager. Frugt og grønt giver ikke i særlig grad luft i maven. På samme måde anbefaler det engelske sundhedsvæsen, NHS, at man drikker pebermyntete.
- Tyg din mad grundigere. Dermed får du mindre luft med ned i maven, når du synker maden.
- Nedsæt dit forbrug af hårdt slik, tyggegummi, sodavand og andre drikke, der indeholder kulsyre.
- Sørg for regelmæssig motion. Fysisk aktivitet stimulerer tarmenes bevægelse, og dermed mindskes produktionen af luft.

Læst af Bjarne Dueholm

Længe ventet!



**Modtaget fra
Benny Lauridsen**

Ikke alt hjælp er godt!



”os der sparker dæk”



Nu kan du allerede begynde at glæde dig til september-frokostmødet i mandeklubben ”os der sparker dæk”

Mødet bliver den 1. september kl. 12.00 i Nordbo Huset

Program følger!

Hvis du allerede nu ved at du vil deltage kan du tilmelde dig til

Tovholder Bjarne Dueholm på mail: kasserer@nordbosenior.dk eller SMS til nr. 22608100



Dating i en moden alder!



Her finder du kærligheden i en moden alder

Internettet kan være et godt sted at lede efter din udkårne, hvis du er opmærksom på disse ting.

Mangler du selskab, så er en datingside en mulighed – selv om det kan være svært eller grænseoverskridende.

Det kan være svært at finde romantiske relationer, når man kommer op i årene.

Men forskning viser, at folk med et aktivt socialliv lever sundere og længere end folk, der er ensomme.

Derfor er det en god idé at kaste sig ud i datingprojektet, hvis man mangler selskab. Og det kan man komme i gang med på flere måder.

Besøg en datingside

Man kan eksempelvis starte med at oprette en profil på et datingsite.

Det gode ved internettet er, at man får chancen for at møde nogen uden for de sociale cirkler, man normalt færdes i. Derfor opfordrer man til, at man er åben over for folk, der har en anden baggrund end én selv.

En anden god ting ved internetdating er, at datingsider kun er for medlemmer, og det betyder, at alle er der for den samme ting.

Et godt råd er derfor, at man bare skal kaste sig ud i det, selv om det kan være svært eller grænseoverskridende.

Få eventuelt hjælp af nogen, du stoler på, til det tekniske, så du har styr på upload af profilbilleder og husker dine kodeord.



Pas på svindlere

Da der findes alle slags typer på internettet som blandt andet svindlere, skal man være kritisk, hvis noget virker for godt til at være

sandt, eller hvis nogen beder om penge eller om private oplysninger.

For at komme uden om problemer opfordrer man til, at man altid taler i telefon eller endnu bedre taler over videoopkald på eksempelvis Face time, Messenger eller Skype, inden man møder nogen i virkeligheden.

På den måde kan man sikre sig, at personen først og fremmest er den, de siger, og man kan endda teste kemien inden en eventuel date.

Vær ærlig fra starten

Når tiden så kommer til at møde hinanden for første gang, er det godt at vælge et neutralt og offentligt sted.

Det er også en god idé, at man på forhånd siger til sin date, at man kun har en times tid, inden man skal videre, så man har en høflig undskyldning for at smutte, hvis kemien ikke er der.

Det meget vigtigt, at man er ærlig fra starten, omkring hvad det præcis er, man søger, så man ikke spilder hinandens tid.

Og man skal ikke være bange for at have specifikke præferencer.

De fleste seniorer ønsker ikke at finde én at flytte sammen med, så det skal man ikke være bange for at sige.

Hold dig ikke tilbage med sex

For mange er det også nok med en krammeven, så man undgår at bekymre sig om præstationsangst og eventuelle selvværdsproblemer. Derfor skal man ikke være bange for at melde det ud fra start.



Men hvis man søger sex, skal man endelig ikke holde sig tilbage.

Man behøver ikke at være lige så smuk og lækker, som da man var ung – det er man jo ikke. Så vær realistisk omkring din egen og din partners fysik, og vær åben for, at I måske skal bruge hjælpemidler.

Man råder desuden til, at man husker beskyttelse mod kønssygdomme, selv om man ikke længere kan reproducere.

Læst af Bjarne Dueholm

Trafikalt!

En betjent ventede i siden på motorvejen, for at tage fartsyndere, da han ser en større BMW, der snegler sig ud af motorvejen med 45 km/t.

Han tænder blinkene og vinker bilisten ind til siden. Da han går hen imod bilen ser han, at der sidder 5 gamle damer i den.

Alle – undtagen føreren – sidder med opspilede øjne og med ansigter, der er hvide som spøgelse.



Frue, siger betjenten, De kører ikke for stærkt, men De bør vide, at det også kan være for farligt for andre bilister, når De kører så langsomt.

– Kører for langsomt? Jamen betjent, jeg kørte præcist det

jeg måtte 45 km/t, svarede den gamle dame, lidt stolt.

Betjenten, der havde svært ved ikke at grine, forklarede hende, de "45" er nummeret på motorvejen, ikke fartgrænsen.

Den lidt forlegne dame kunne ikke lade være med at grine og takkede betjenten for oplysningen.

-Men før De kører frue, bliver jeg nødt til at spørge, er alle her i bilen okay? Disse damer virker noget rystede og har heller ikke sagt et pip på noget tidspunkt.



- Nåhh, de har det godt igen om nogle minutter. Vi kommer lige fra den gamle hovedvej 210.



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

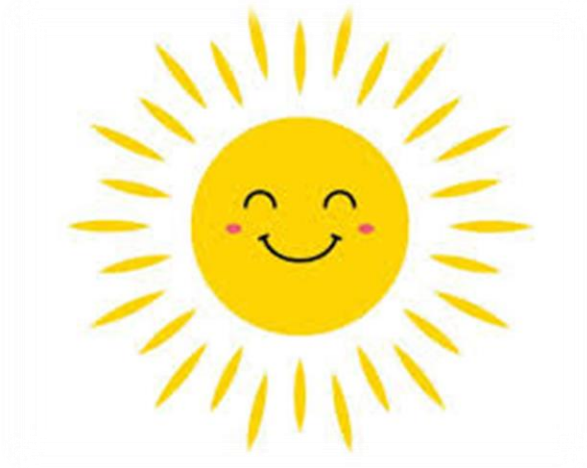
nordbosenior.dk

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



Lykken bliver aldrig mindre af at blive delt. !

Mvh Nordbohuset