



Ugebrev

Uge 50 – 2021



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Vi har været heldige. Vi nåede at gennemføre vores julefrokost.</p> <p>En helt igennem dejlig dag, med dejlig mad og god underholdning.</p> <p>Tusinde tak til Benny, som havde sørget for dette arrangement.</p> <p>Men....så kom restriktionerne, og det har betydet, at vi har set os nødsaget til at AFLYSE turen til Tønder. Det sidste større arrangement i 2021. Ærgerligt, men vi mener ikke det er en god ide under de nuværende omstændigheder, at gennemføre en bustur med over 40 deltagere, som vil komme til at sidde forholdsvis tæt sammen.</p> <p>Der er givet besked til alle deltagere, som har mail og de øvrige har fået en SMS.</p> <p>Bestyrelsen ønsker alle en glædelig jul og et godt nytår.</p> 

*3. søndag
i advent*



Nu må det
høre op!



Tovholder har
ordet!



Birthe og jeg ønsker alle jer på "bevar DIG vel" holdet en rigtig glædelig jul samt et godt nytår. Når julen og nytår er overstået, og man er kommet godt ind i det nye år, så melder den virkelige verden sig igen, så!!

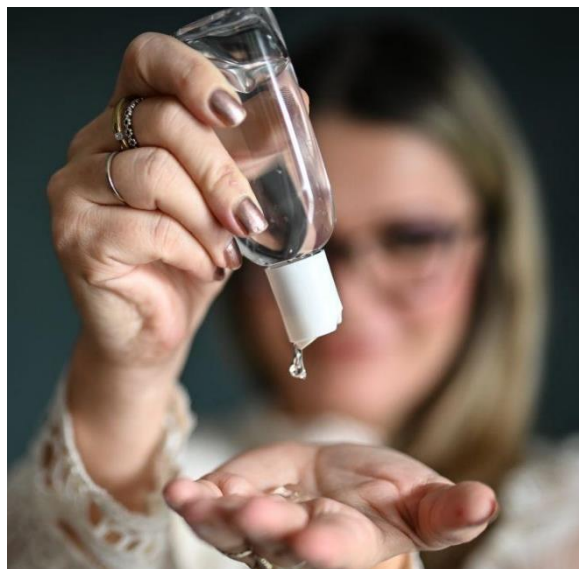
torsdag 13/1 starter vi hårdt op igen.



***Mange jule/nytårs
hilsner
Birthe og Margit***



Kan håndsprit blive for gammel?



Over tid kan håndsprit miste sin virkning. Coops kvalitetschef Malene Teller Blume giver dig svar på, hvornår håndsprit bliver for gammel, og viser, hvor du kan se, om håndspritten er over sidste salgsdato.

Kig på datomærkningen

Brug håndsprit, hvis du ikke har mulighed for at vaske hænder. Sådan lyder et af rådene fra myndighederne i kampen mod corona. Håndsprit desinficerer nemlig hænderne og kan være med til at fjerne viruspartikler, så coronasmitten ikke spredes.

Kigger du godt efter på flasken med håndsprit, vil du se, at der er påtrykt en dato. Datoen er en udløbsdato for håndspritten. Håndsprit kan holde sig i 2 eller 3 år. Det er den periode, hvor producenten og Coop kan garantere, at håndspritten stadig er effektiv nok til at desinficere hænderne.

En af forklaringerne på, at håndsprit har en udløbsdato, skal findes i den almindelige børnelærdom: Sprit består blandt andet af alkohol, og over tid vil alkohol fordampe.

Aktivstofferne i håndsprit er blandt andet ethanol og propan-2-ol, og når man ser på, hvor længe håndsprit er effektivt, ser man på, om stofferne eller indholdet af stofferne i håndspritten ændrer sig nævneværdigt. Der kan ske en fordampning gennem emballagen, eller at aktivstofferne forsvinder, hvis de er ustabile, Ifølge SSI skal alkoholprocenten på håndsspritten være på mindst 70% ren alkohol for at være effektivt mod virus.

Har du fyldt lagrene af håndsprit op, efter at Danmark blev ramt af corona i marts, skal du dog ikke være bekymret. Holdbarheden for håndsprit er typisk på 2 år, men der findes også varianter med 2,5 år eller 3 års holdbarhed.

LÆST AF BJARNE DUEHOLM

I disse så kolde tider!

Hvis julemanden fandtes, ville han helt sikkert også elske kaffegløgg.



Få opskriften her: Kaffe + gløgg = Kaffegløgg!



Hvis julemanden fandtes, ville han helt sikkert også elske kaffegløgg.

Efter sigende er det en medarbejder hos kaffemærket Nespresso, der har opfundet Kaffegløggen, som blandt andet består af rødvin, appelsin, kanel, rosiner, mandler og selvfølgelig kaffe.

Her er opskriften:

Til 2 krus dejlig varm kaffegløgg skal du bruge:

- 1 god kop stærk kaffe
- 2 dl kraftig rødvin
- 10 tsk. sukker
- 1 kanelstang
- 2 skiver en mandarin eller en appelsin (ubehandlet eller øko)
- 2 tsk. rosiner
- 2 tsk. mandelsplitter

Sådan laver du kaffegløgg:

1. Vask appelsinen eller mandarinen godt. Skær enderne af.
2. Giv de to mandarin- eller appelsinskiver et lille vrid, så saften kommer ud og placer dem i bunden af en karaffel eller kande sammen med kanelstangen.
3. Bryg eller hæld den varme kaffe over. Lad kaffe trække et par minutter med i karaffen sammen med kanel og appelsin.
4. Imens varmer du langsomt rødvinen op i en lille kasserolle sammen med sukkeret.
5. Når rødvinen er varmet op og sukkeret opløst hælder du det sammen med kaffen og rører rundt.
6. Hæld rosiner og mandelsplitter op i to kopper og fordel kaffegløggen over og server derefter rygende varm.

Læst af Bjarne Dueholm

Har du styr på din røgalarm.

Flest skader, når man ikke har røgalarm

Røgalarmer er vigtige, hvis du vil føle dig sikker i dit hjem. Røgalarmer betyder, at du hurtigt opdager en brand i dit hjem, og statistikken viser, at flertallet af de brande, hvor der sker personskade, sker i huse og lejligheder, hvor der ikke er røgalarm.



Sådan tjekker du din røgalarm

- Test din røgalarm hver måned. Tjek også alarmen, hvis du har været væk nogle dage eller på ferie i en uge.

- Nogle røgalarmer har en lille knap, du skal trykke på for at teste alarmen. Når du trykker, huler alarmen.
- Andre alarmer reagerer på røg eller damp. Forsøg først med dampen fra eksempelvis kogende vand. Alarmen bør hyle efter ganske kort tid.
- Nogle alarmer bipper selv med mellemrum, når batteriet er ved at være tomt – andre alarmer giver et lille rødt blink, så længe der er batteri på røgalarmen.

Sådan »vedligeholder« du røgalarmen

- Du skal altid have ekstra batterier hjemme, du kan sætte i røgalarmen. Batterierne skal udskiftes så snart, du opdager røgalarmen er ved at løbe tør.
- Støvsug jævnligt dine røgalarmer. Støv sætter sig på alarmens røgsensorer, så røgalarmen virker bedst, hvis du jævnlig rengør den.
- Overmal aldrig en røgalarm. Maling blænder sensorerne af, og du har en uvirksom røgalarm.
- Udskift din røgalarm med cirka 10 års mellemrum. Husk, at nogle typer røgalarmer indeholder metaller og kemiske stoffer, så du bør altid aflevere din røgalarm på genbrugspladsen.

Vise mænd!
"os der sparker
dæk"



For 2021 år siden kunne man kun samle 3 vise mænd i Betlehem, men i onsdags var der 9 vise mænd samlet i NORDBO Buset, hvoraf en var en my mere vis end de andre. Denne lille billedeserie fortæller hvordan det blev fejret.



*Dagens klogeste
vismand*



*Hovedpræmien pakkes
ud!*



Hvad er det? En hue?



Er det en ny hagesmæk?



*Julemandsmaske?
ka' d' pas?*



*AAHAAA!
Julemanden pynter op i
hjemmet!!!!!!*

*Alle i mandeklubben ønskes en glædelig jul samt et godt nytår. Tak for året der svandt, og jeg ser frem til mange hyggelige timer igen i det nye år. Med mange jule- og nytårshilsner fra
Bjarne Dueholm*

Julefrokosten
2021 i MesseC



OG

Danske Seniorer har, via regeringens sommerpakker i forbindelse med Corona pandanien, bevilliget et pænt stort beløb til Nordbo Senior, og bestyrelsen har så valgt at bruge pengene på en gratis julefrokost for alle medlemmer af Nordbo Senior. Desværre var der en del sidste øjeblik afbud da coronaen igen begyndte at spørge, og det er naturligvis helt ok at man så melder afbud. Man skal altid være tryk ved at deltage i Noirdbo Seniors arrangementer.

Meeennn!

Flere end 70 medlemmer mødte op, og fik en dejlig underholdende eftermiddag. MesseC havde sørget for en rigtig god julefrokost og sprudlende underholding blev leveret af "LUNDEMÆNDERNE" med



deres juleshow. Vi fik alle de kendte julesange, vittigheder, og også lidt dramatik da Arne Lundemand vikledede sig ind i nogle af de mange kabler der lå omkring scenen, men gudskelov uden større skader. Herunder nogle stemningsbilleder fra denne dejlige eftermiddag.



En festlig pyntet julefrokostsal



Nordbo Seniorerne er på plads



Så er vi klar til Buffeten



Den lækre buffet indtages



Så er "lundemændene" i gang med juleshowet



”en glad aften i byen”



7 Nordbo Seniorer fik en fantastisk julekoncert oplevelse på Fredericia Musicalteater i torsdags.

4 sangere, 3 musikkere, 1 lydmand, 1 lysmand og mange flere er inde over julekoncerten. 2 timer hvor julemusikken vælter ud over publikum i verdensklasse kvalitet.

Top underholdning, serveret med humor, varme, engagement og energi på et niveau der ligger langt over hvad man kan forvente på et lokalt provinsteater, men vores lokaltuddannede musicalstjerner viste at når ***Fredericia samler kræfterne og arbejder målrettet, så kan vi noget som ingen andre i Danmark eller verden kan komme op på siden af. Vi SKAL være stolte af de stjerne som tændes i lokalerne i Kongensgade i Fredericia.***

Om radio- og tv licens efter nytår!

2022: Slut med at betale licens

Næste år kan du kigge langt efter pejlevognen og girokort fra licenskontoret. Det er nemlig slut med at betale licens.

Alle danskere slipper for at betale licens i 2022.

Hvorfor skal vi ikke længere betale licens?

I 2018 blev det besluttet, at medielicensen skulle afskaffes i 2022 og at fremtidens public service finansieres gennem den almindelige skat ved reduktion af personfradraget.

Siden 2018 er licensen derfor løbende blevet sat ned, og nu falder den helt bort.

I 2018 da beslutningen blev truffet kostede licensen 2.527 kroner årligt og i 2021 var den faldet til 619 kroner.

Mediecheck til pensionister

Hvis du er folkepensionist eller får førtidspension efter den gamle ordning (*tilkendt før 2003*), kan du få en mediecheck, hvis:

- Hvis din personlige tillægsprocent er 100, får du automatisk en mediecheck sammen med ældrechecken i januar.
- Du skal dog senest have ret til folkepension i december 2021, for at få mediecheck i 2022.

Mediechecken skal dække de øgede skatteudgifter til public service. 483.000 pensionister fik en mediecheck i 2021.

Mediechecken er på 988 kroner før skat i 2022.

Du skal ikke søge om mediechecken. Den kommer automatisk, hvis du er berettiget til den. Mediechecken bliver udbetalt til din NemKonto sammen med din folkepension sidst i januar. Din boligstøtte bliver ikke sat ned, fordi du får mediecheck.

Læst af Bjarne Dueholm

Tovholder har ordet!



Spis Sammen

År 2021 er ved at rinde ud.

Forårets Spis Sammen blev gennemført som Spis Sammen – hver for sig.



Nogle fandt sammen i mindre grupper og fik på den måde en anderledes aften. I maj måned kunne vi mødes i vores dejlige Nordbo Huset og aftenen blev gennemført



efter gældende regler, hvoraf vi har videreført nogle af dem.

Efterårets **Spis Sammen** har været afholdt med

stor tilslutning og det har



været nogle rigtig hyggelige

aftener. Nye medlemmer har tilmeldt sig og er blevet godt modtaget i vores fællesskab.



Spis Sammen i år 2022 starter onsdag den 26. januar. Mere om menu og tilmelding i det første ugebrev, den 2. januar.

Allerede nu vil jeg dog fortælle, at **Spis Sammen** i februar ikke kan gennemføres, da huset er lejet ud. I stedet holder vi 2 gange **Spis Sammen** i marts, nemlig den 2. marts og så den sædvanlige sidste onsdag, den 30. marts. Så sæt allerede nu kryds i kalenderen. Til sidst en stor tak til alle hjælpere i salen og køkkenet, uden jer kan det ikke gennemføres.

*Hermed ønsket om en
glædelig jul og godt
nytår til alle medlemmer
i Nordbo Senior fra
Birthe*



Julegave
ønske?



Gaven til
vedkommende der
har alt.
Årets julegaver!
Designer tasker fra
Louis [B](#)eton

Noget om
negle!

Klipper du fingerneglene rigtigt?

Sådan får du det sundeste resultat



1. Vil du have sunde og fleksible fingernegle, så bør du overveje at droppe 3-i-1'er og saks og i stedet begynde at file neglene. Sørg uanset hvad for ikke at klippe – eller file – dem for langt ned, og husk god hygiejne, lyder rådet fra ekspert.

Fil hellere fingerneglene og lad saks og 3-i-1'er blive på hylden

De fleste, der ikke har lange negle, men blot korte og praktiske negle, hiver formentlig 3-i-1'eren eller neglesaksen frem, når det er tid til at få trimmet neglene. Men faktisk bør man slet ikke klippe fingerneglene – de har meget

bedre af, at man filer dem, siger negletekniker og kosmetolog Maggie Sommer Lundsteen, som sidder i bestyrelsen for Dansk Kosmetolog Forening og er indehaver af forretningen Ticket2Beauty.

»Når du klipper fingerneglene, både med en 3-i-1'er og med en klassisk neglesaks, så vrider du neglene, og det er ikke særlig sundt,« siger hun.

Klipning øger risikoen for, at neglen går i stykker

Neglens naturlige bøjning bliver nemlig rettet ud, når vi trykker 3-i-1'eren eller neglesaksen ned. Det øger risikoen for, at den knækker, eller at der ryger et stykke af neglen nu eller senere. Forestil dig neglen som en dyb tallerken, der vender på hovedet. En tallerken vil gå itu, hvis man forsøger at rette den ud. En fingernegl er langt mere bøjelig og fleksibel, men de tynde lag, som en negl består af, kan løsne sig fra hinanden under presset og dermed gøre neglen mere porøs. Hvis du har tendens til tørre negle, har du sikkert oplevet, hvordan neglens lag kan dele sig og det øverste lag knække af. Ved at file neglene i stedet for at klippe dem kan man øge deres fleksibilitet.

Brug hellere saks end 3-i-1'er, hvis du ikke vil file

Hvis ikke du kan se dig selv file neglene, så brug allerhelst en god skarp neglesaks. Den kvaser ikke på samme måde neglen fra oven og ned, som en 3i1'er gør, men skærer mere et snit ind i neglen.

Skal neglen klippes lige over eller rundes?

Når det handler om tånegle, har du måske hørt, at man helst skal klippe dem nogenlunde lige over. Klipper man for meget ned langs siderne, risikerer man nemlig nedgroede negle, og det kan gøre meget ondt. Med fingernegle er der ikke den samme risiko, så her må du godt lave en flot runding. Enkelte har dog tendens til nedgroede fingernegle, og de må selvsagt være mere påpasselige med at klippe eller file neglene runde

Hvor kort må man klippe neglene?

Der skal altid være mindst en millimeter af det hvide "bånd" for enden af neglen tilbage. På den måde beskytter du neglesengen, som er det lyserøde, du kan se oppe under neglen, mod skidt og snavs. For meget skidt og snavs kan føre til neglesvamp.

Husk god hygiejne

God hygiejne er medvirkende til, at du ikke får betændelse i neglerødderne. Sørg derfor for at:

- Opbevare fil og saks på steder, som ikke er fyldt med skidt og bakterier
- Bruger du en saks, så vask den efter hver gang
- Vaske fingrene, før du går i gang med fil eller saks, så du ikke får skubbet rundt på evt. snavs

	<p>Hvor ofte skal jeg file eller klippe negle? Det er meget individuelt, hvor meget ens negle vokser, og det er i sidste ende op til dig selv, hvornår du synes, de er blevet for lange. 1 gang om ugen er passende for de fleste.</p> <p><i>Læst af Bjarne Dueholm</i></p>
<p>Hos lægen!</p>	 <p>Doktor, hvornår tror du at denne pandemi er ovre?</p> <p>Lægen: - Det ved jeg ikke, jeg er ikke så meget inde i politik!</p>
<p>Tovholder har ordet! "os der sparker dæk" Lægevits! Kan springes over!!</p> 	<p>En mand kommer ind til lægen.</p> <p>Manden spørger lægen: "Har du nogensinde grinet af en patient?"</p> <p>"Nej," svarer lægen, "i de godt 20 år jeg har været læge, har jeg altid opført mig fuldstændig professionelt!"</p> <p>Manden hiver bukserne ned, og fremviser den mindste tissemand, lægen nogensinde har set. Den er ikke større end et AAAA-batteri.</p> <p>Lægen bryder ud i en ukontrollabel latter. Han tørrer tårene væk, tager en dyb indånding og siger: "Undskyld! Jeg er virkelig ked af det. Det skal ikke ske igen! Hvad kan jeg hjælpe med?"</p> <p>Manden svarer: "Den er hævet"</p>
<p>Kassereren har ordet!</p> 	<p>Du er velkommen til at indbetale dit kontingent, kr. 200, for året 2022, for dit medlemskab af Nordbo Senior, allerede nu.</p> <p>Du kan benytte MobilePay til nr. 994781 eller bankoverførsel til Arbejdernes Landsbank reg.nr. 5352 konto nr. 0365341. HUSK at du i tekstfeltet skal angive dit navn og adresse, så vi kan få din indbetaling på rette medlemsplads.</p> <p>Sidste rettidige indbetalingsdag er 31. januar 2022.</p>
<p>Ugens aktiviteter i Nordbo Senior</p>	<p>Tirsdag, den 14. december kl. 10 – juletur til Tønder AFLYST Torsdag, den 15. december kl. 10 – travetur BEMÆRK!!</p>

Torsdag, den 22. december kl. 10 – travetur

Torsdag, den 29. december kl. 10 – travetur

Ideer til
julepynt i
december



Brug naturen til pynt

Haven, skoven og køkkenet indeholder mange fine ting, du kan bruge som pynt til gaveindpakningen. Gå på jagt efter blomster og blade, grankogler og -grene i naturen, du kan tørre og bruge til at sætte dit personlige præg på gaverne. Har du en runken appelsin eller citron, kan du skære frugten i skiver og tørre den i ovnen. Tørret citrusfrugt giver en skøn duft og fin farve til gaveindpakningen.

Ny corona
variant!



The
SCOTTISH VARIANT.

***Det måtte
vel komme
før eller
siden!!***

Men i det mindste kan man da høre når den kommer!!

Der er tilbud!

Jeg er lige kommet til sig selv med et ordentligt blåt øje midt i Kvickly og det sidste jeg husker er, at jeg havde taget 6 stk. julebryg og puttet dem i vognen

" Det har vi ikke råd til...! " sagde hun

" Jamen de koster kun 40 Kr.? "

" Put dem tilbage! "

Irriteret putter jeg dem tilbage. Lidt efter putter hun nu noget i vognen.

" Hvad er det? "

" Det er ansigtscreme til 80 kroner - det får mig til at se yngre og smukkere ud "
" Det gør julebryggene da også og så koster de kun det halve "
BANG! - sagde det og så lå jeg der... 🌲🌲🌲



NORDBO SENIOR, på nær traveturene, holder jule- og nytårs pause, og vender tilbage i uge 1 i det nye år.

Glædelig jul og godt nytår til alle.

Tovholder har ordet!



Til cykel og gå holdene.
Tak for mange hyggelige timer.



***I ønskes alle en glædelig
jul,
og et godt nytår
med julehilsen Bent***



VIGTIGT!
VIGTIGT!
VIGTIGT!
om
tirsdags-
klubben

Starten på foredragsrækken i det nye år, var sat til 4. januar.

Men... så kom restriktionerne, og det har betydet, at vi har valgt at aflyse arrangementet denne dag.

Tirsdagsklubben starter derfor først den 11. januar 2022.

Nærmere om indhold kommer senere.

Modtaget fra formand Marianne Nyrup.

Træning!?

**Jeg træner ikke for at
se godt ud.**

**Jeg træner ikke for
at imponere.**

Grine
båden




**Jeg træner ikke for at
blive stærkest.**

Jeg træner slet ikke.

Vinter i
Danmark!



Det er så koldt at selv
hæveautomaten viser
MINUS!

	<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>Tovholder Bjarne Dueholm</p>
	<p>Vigtige telefonnumre: Alarmcentralen 112 Politiet 114 Lægevagten 70 11 07 07</p> <p>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</p> <p>Nymarksvej ved Brugsen Åben mandag – fredag kl. 9.30 – 18.00 Lørdag kl. 9 – 14</p> <p>Sundhedshuset 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 23 80 83 05 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> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside nordbo-senior.dk</p> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</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

Vores
adresser!



Postadresse:

Nordbo Senior
v/formand Marianne Nyrup
Nordre Kobbelvej 102
7000 Fredericia
Telefon 20 84 71 39
Mail: formand@nordbosenior.dk

Mødested:

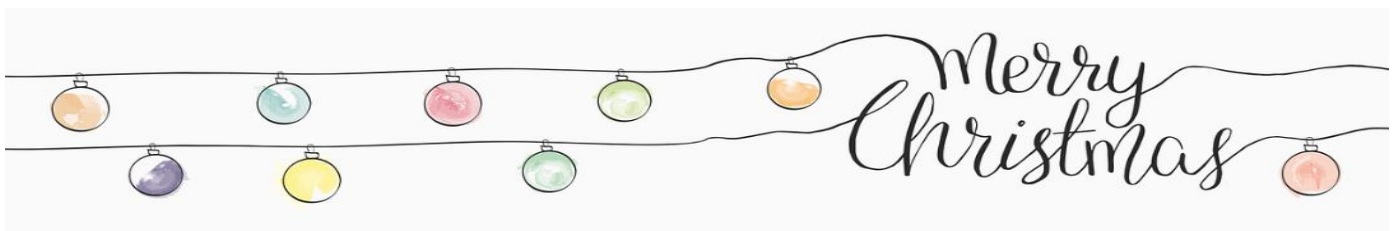
Nordbo Huset
Sannesvej 112
7000 Fredericia

Ugebrevt
holder juleferie
i uge 51 + 52 -
2021

På genlæs i uge
1 – 2022!



Julen er det tidspunkt, hvor du får hjemve – selvom du er hjemme.



Mvh Nordbohuset