



Ugebrev

Uge 1 – 2022



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Et nyt år er oprundet. 2022 er begyndt og I alle ønskes godt nytår. Bestyrelsen har modtaget adskillige hilsner i forbindelse med uddelingen af chokolade. Dem takker vi for og er glade for at så lille en hilsen giver glæde.</p> <p>Det nye år adskiller sig ikke så meget for det gamle. Vi har fået restriktioner. Det betyder, at Nordbo Huset er lukket til og med den 16. januar.</p> <p>Alle indendørs aktiviteter er dermed aflyst og hvis vi får lov, starter vi selvfølgelig op igen med det samme.</p> 
<p>ÅR 2022</p>	

<p>Godt råd efterlyses!</p>	<p>☆. HJÆLP .☆</p> <p>Alt maden i køleskabet er fra sidste år 🤔 skal jeg smide det ud 😂😂😂😂😂😂</p>
<p>Tovholder har ordet!</p> 	<p>Som følge af corona restriktionerne, bliver første Tirsdagsklubmøde</p> <p>Tirsdag d. 18. januar 2022 kl. 14.00</p> <p>Hvor Poul Markus kommer og fortæller om</p> <p><i>"Forfattere og deres steder i Jylland"</i>.</p> <p>Resten af forårets program er på vej.</p> <p>Venlig hilsen og godt nytår</p> <p><i>Benny</i></p>
<p>Kongehuset!</p>	 <p>Se dronningens nye jubilæumsfrimærke.</p> <p>Dronningen spejler sig selv på nyt jubilæumsfrimærke. Dobbeltportræt af dronning Margrethe markerer 50-års regeringsjubilæum, der holdes i sensommeren.</p> <p>Corona har udskudt dronning Margrethes 50-års regeringsjubilæum til sensommeren. Men markeres skal det, og i anledning af jubilæet udsender PostNord Danmark mandag 3. januar et jubilæumsark, der viser dronningen som ung og nytiltrådt regent på den ene side og den aldrende regent på den anden.</p> <p>Spejler dronningen</p>

Mellem de to ses kongevåbnet som symbol på det danske rige.

Idéen er at vise dronningen som en spejling, så vi får tidsspændet på de 50 år med. Med kongevåbnet imellem sig kigger den unge dronning fremad mod den kommende opgave, mens den erfarne dronning kigger tilbage på 50 år, der er gået.

Dronningen er den danske monark, der har været afbilledet på frimærker flest gange.



162 frimærker med Margrethe

Første gang var i 1941, da hun som helt lille sad på armen af sin mor, daværende kronprinsesse Ingrid. Når alt tælles med, er

der 162 danske frimærker med hendes motiv, der er skabt på grundlag af 28 forskellige malerier, tegninger og fotos.

– Gennem dronningens 50-årige regeringsperiode har mange ting ændret sig, men hun har hele vejen igennem repræsenteret Danmark udadtil og været et samlingspunkt indadtil. Hun har en vigtig plads at udfylde, og i den forstand er de nye frimærker endnu et lille stykke danmarkshistorie.

Billedet af den unge dronning er det første officielle fotografi af hende som regent i 1972. Det er taget af hoffotograf Rigmor Mydtskov, mens det nye billede af taget af fotograf Tine Harden.

Et 50-års regeringsjubilæum er uhyre sjældent. Herhjemme er det gennem mere end 1000 år kun overgået af Christian IV, der var konge af Norge og Danmark i over 59 år.

Fotografierne er rentegnet af gravør Martin Mörck. De udkommer i et ark af tre frimærker med en værdi af 3 x 12 kr. De kan købe hos udvalgte posthuse og Post Nords netbutik.

Læst af Bjarne Dueholm

Desværre, men
nu igen!!!

Corona lukket



Corona-nedlukning

Så står vi desværre igen i den situation, at vi som seniorforening er blevet anbefalet at lukke ned og aflyse vores aktiviteter pga. det stigende corona-smittetryk. Indtil videre er der lukket ned frem til den 17. januar 2022.

Lige nu ved vi desværre ikke meget mere end det, men vi vender tilbage, når vi bliver yderligere orienteret af myndighederne.

Så nu tager vi endnu en tørn for at passe godt på hinanden – pas godt på dig selv og din familie.

Med de bedste ønsker om et godt nytår!

Tovholder har
ordet!



Kære alle strikke-sy-hækle glade "piger"
***Desværre er der en lille virus, der igen spænder ben
for vores aktiviteter, så vi kan altså ikke mødes
tirsdag d. 04-01.***

***Om alt går vel, og det håber jeg inderligt, mødes vi
tirsdag d. 18-01.***

***Mange hilsner
Margit***



Tovholder har ordet!



BEVAR DIG VEL

Så skete det igen. Vi må desværre udsætte vores dejlige stolegymnastik en enkelt uge. Forhåbentlig.

Ved godt, der er nogle der er ked af det, men så er det heldigt, at det kun er en uge.

Så må vi hænge så meget mere i, når vi mødes igen.

Håber vi ses torsdag d. 20-01

Mange gymnastikhilsner

Birthe og Margit



2022 råd!

Få mere ud af din uge!

Har du tænkt på det?

**HVIS DU STÅR
TIDLIGERE OP I
WEEKENDERNE,
END DU GØR I
HVERDAGENE
KAN DU SOVE
LÆNGE FEM DAGE
OM UGEN, I STEDET
FOR TO**

Kassereren har ordet!



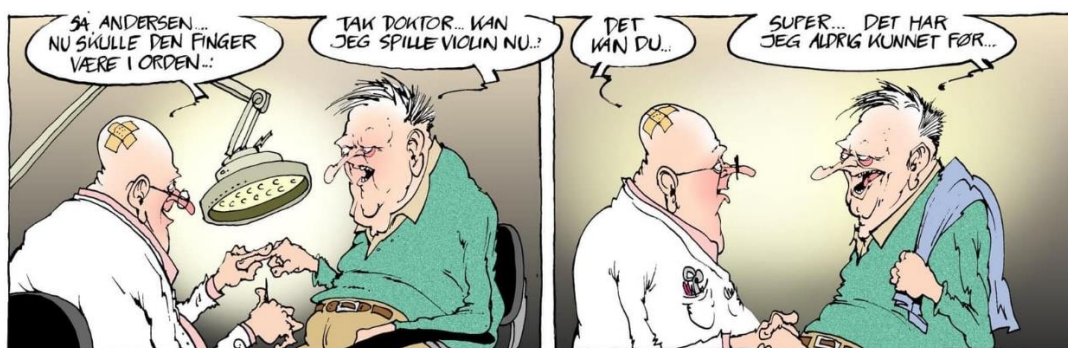
Du er velkommen til at indbetale dit kontingent, kr. 200, for året 2022, for dit medlemskab af Nordbo Senior, allerede nu. Du kan benytte MobilePay til nr. 994781 eller bankoverførsel til Arbejdernes Landsbank reg.nr. 5352 konto nr. 0365341. HUSK at du i tekstfeltet skal angive dit navn og adresse, så vi kan få din indbetaling på rette medlemsplads.

Sidste rettidige indbetalingsdag er 31. januar 2022.

Kassereren



De er DYGTIGE – de læger!



Fredericia by Night!



Stemningsbillede fra Gl. Havn i Fredericia hvor husrækkerne spejler sig i havnebassinet på en klar aften

Tovholder har ordet!

Spis Sammen.

Godt nytår til alle i Nordbo Senior.



Vi ser ind i en opstart på 2022 der er præget af corona restriktioner, på nuværende tidspunkt gældende til og med den 17 januar. Vores næste Spis Sammen er planlagt til onsdag den 26 januar. Vi håber, det kan lykkes at mødes i vores dejlige Nordbo Huset. Hvis ikke vi kan samles der, må vi have gang i vores plan B og dermed også en ny tilmelding til Spis Sammen – Hver for Sig. Det håber jeg at have opbakning til hos mine hjælpere med pakning og udbringning. Men vi håber det bedste og planlægger efter at vi samles i Nordbo Huset.

Menu og tilmelding ses i et andet opslag i nyhedsbrevet. Der er en del der allerede har tilmeldt sig ved vores Spis Sammen i november, og de skal naturligvis ikke foretage sig noget på nuværende tidspunkt. Betaling vil jeg gerne vente med til det er besluttet hvordan det hele løber af staben.

På forhåbentligt gensyn i Nordbo Huset den 26 januar.

Glade madhilsener
fra Birthe



Spis Sammen



**Vi holder Spis Sammen den 26 januar
kløkken 17.30
Menuen er denne gang.**

**Hovedret:
Brunkål, nakkefilet, medister, kartofler,
sennep, rødbeder,**



**Dessert:
Frugtsalat**



**Pris: 50 kr. inkl. 1 genstand.
Betaling på mobile pay 6168 8017 eller kontant på dagen**

Hvis du har tid og lyst til at være med, så er der tilmelding på mail birhansen@live.dk eller sms/tlf 6168 8017 senest mandag den 24 januar. Max 60 personer.

Velbekomme fra Birthe

Tovholder har ordet!
"os der sparker dæk"



Det er da

OPTUR!!

Hund og kat!

Katten og hundens opfattelse af, at bo hos en familie:

Hundens dagbog

=====

08:00 - Waow! Morgenmad! Det er det bedste, jeg ved!

09:30 - Jaeh! En tur i bilen! Det er det bedste, jeg ved!

09:40 - Hurra! En tur i skoven! Det er det bedste, jeg ved!

10:30 - Jeg bliver børstet og plejet. Det er det bedste, jeg ved!

12:00 - Hundekiks! Uhm... Det er det bedste, jeg ved!

13:00 - Har leget ude i gården. Det er det bedste, jeg ved!



15:00 - Basker vildt med halen. Det er det bedste, jeg ved!
17:00 - Aftensmad og rester. Det er det bedste, jeg ved!
19:00 - Jeg spillede bold med ungerne. Det er det bedste, jeg ved!
20:00 - Har set noget fjernsyn med far og mor. Det er det bedste, jeg ved!
23:00 - Snorker i min varme kurv. Det er det bedste, jeg ved!

Kattens dagbog

=====

Dette er dag 983 af mit fangenskab.

Mine vogtere fortsætter med at mobbe mig med bizarre små klingende ting og sager.

De spiser frisk kød, imens jeg og de andre indsatte er på tørfoder. Jeg viste dem dog klart min hån for den latterlige ration, men jeg er nødt til at spise lidt, så jeg kan forblive i live. Det eneste som holder mig i live, er min drøm om flugt.

I et forsøg på at vække deres afsky har jeg igen kastet op på persertæppet. Og i dag har jeg halshugget en mus og smidt dens hovedløse lig for deres fødder.

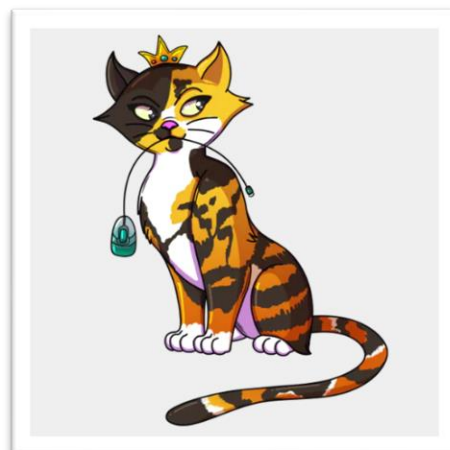
Jeg havde håbet på, at dette ville have vakt frygt i deres hjerte, siden det viser dem, hvad jeg er i stand til at gøre. De nøjedes med at kommentere det med, hvor "god en lille jæger" jeg var. Skiderikker! Der var forsamling af deres sammensvorne i aftes og jeg blev sendt væk og lukket ind i et værelse. Jeg kunne dog både lugte maden og høre snakken. Jeg kunne høre, at de sendte mig væk takket være magten af "allergi". Jeg skal have fundet ud af, hvad det er for noget og hvordan jeg kan bruge det til min fordel.

I dag lykkedes det mig næsten at slå en af mine bødler ihjel ved at sno mig om hans ben, imens han gik. Jeg må prøve igen i morgen, men fra toppen af trappen.

Jeg er overbevist om, at andre indsatte er angivere og psykiatriske tilfælde.

Hunden har specielle privilegier: Han bliver jævnligt sluppet løs og ser ud til at være mere end villig til at vende tilbage. Han er tydeligvis en sinke.

Fuglen er garanteret angiver: Jeg har observeret, hvordan han jævnligt snakker med vagterne. Jeg er sikker på, at han rapporterer hver af mine bevægelser.



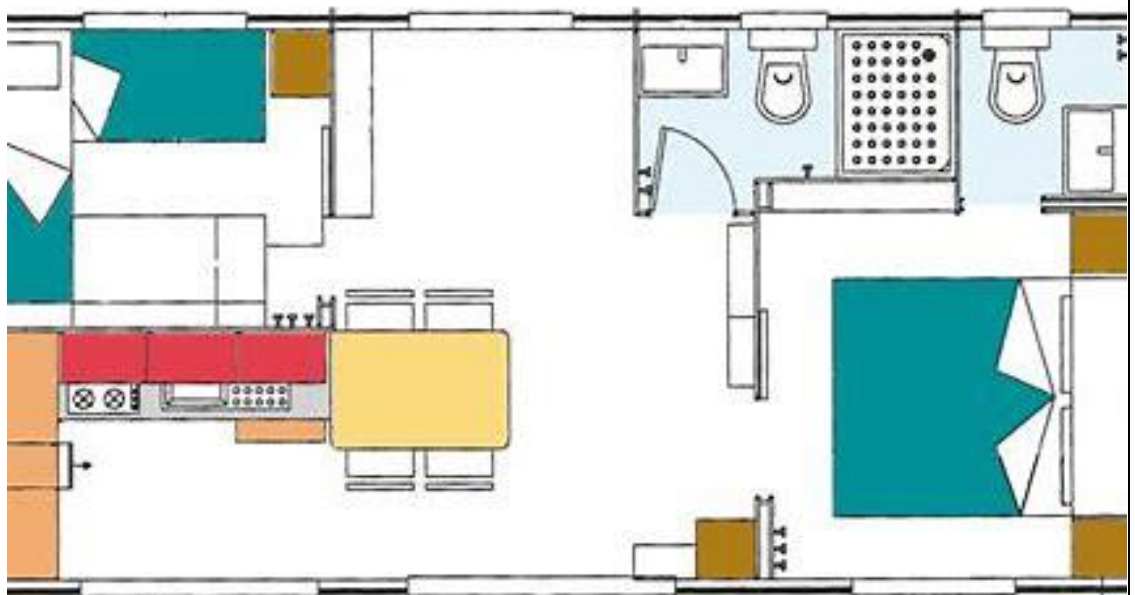
Mine vagter har arrangeret beskyttelse for ham: Han er i en celle i højden, umuligt for mig at nå. Så han er godt beskyttet ... For øjeblikket!

Nytår i himlen!



Endelig en ærlig mand!!

En mand gik ind på et hotel og bad om at se chefen. Da chefen kom, begyndte historien.



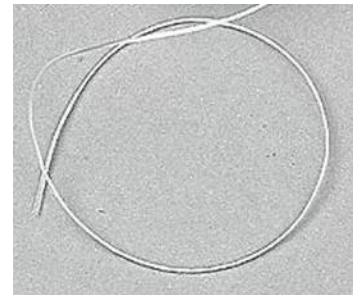
- Manden: er værelse 39 tom?
- Chefen: Ja, hr.
- Manden: Kan jeg bestille det?
- Chefen: Selvfølgelig kan du.
- Manden: Tak.

Før manden gik op til værelset, bad han chefen om at give ham en sort kniv, en hvid tråd 39 cm og en appelsin 73 g. Chefen gav ham det han bad om selvom han syntes at det var underligt.

Manden gik herefter ind på værelset. Desværre for chefen var hans værelse ved siden af værelse 39. Efter midnat hørte chefen mærkelige stemmer og støj fra mandens værelse. Stemmer af vilde dyr og af redskaber og tallerkener der blev kastet på gulvet. Chefen sov ikke om natten. Han fortsatte med at tænke og undre sig over, hvad der kunne være støjkilden. Om morgenen, da manden afleverede nøglerne til chefen, bad chefen om at se værelset først. Da han kom derind var alt som det skulle være. Intet usædvanligt. Han fandt endda tråden, den sorte kniv og appelsinen på bordet. Manden betalte regningen, gav receptionisten drikkepenge og forlod hotellet smilende. Chefen var i chok, men han fortalte ikke, hvad han hørte til andre. Faktisk begyndte han at tvivle på sig selv. Efter et år dukkede manden op igen. Han bad om at se chefen igen.



Manden spurgte om de samme ting: værelse 39, sort kniv, hvid tråd 39cm og en appelsin 73g. Denne gang ville chefen finde ud af hvad der skete inde på værelset sidste år, så han tilbragte en søvnløs nat og ventede på, at der skulle ske noget. Efter midnat begyndte de samme stemmer og lyde, denne gang højere end året før.



Igen, før han forlod hotellet, betalte manden sin regning og lagde en stor sum drikkepenge på bordet til receptionisten. Smilet forlod ikke hans ansigt igen.



Chefen begyndte at undre sig endnu mere over alt det manden bad om. Hvorfor bad han om værelse 39? hvorfor den hvide tråd? hvorfor den sorte kniv ??? Faktisk kom chefen ikke til noget overbevisende svar på alle disse spørgsmål. Chefen ventede nu ivrigt på måneden marts, den måned, hvor klienten dukkede op. Til sin overraskelse, den første dag i marts, dukkede den samme mand op og han bad igen om de samme ting. Ønskede at bestille det samme værelse, ønskede at have de samme ting som før. Chefen hørte igen de samme lyde, denne gang meget højere end før. Om morgenen, da manden skulle forlade hotellet, bad chefen høfligt manden om at fortælle hemmeligheden bag lydene i rummet. - Manden: Hvis jeg fortæller dig hemmeligheden, lover du aldrig at fortælle det til nogen anden? - Chefen: Jeg lover, jeg aldrig vil fortælle det til nogen! - Manden: Sværg - Chefen: Jeg sværger, at jeg aldrig vil afsløre din hemmelighed!

Så endelig fortalte manden sin hemmelighed til chefen. Desværre for os, er chefen en oprigtig person. Indtil nu har han ikke afsløret hemmeligheden til nogen. Hvis han gør det, skal jeg nok sige til ...

Vigtig viden!!

Dine apps lytter med: Undgå det sådan her

Flere apps på din smartphone kan have adgang til din mikrofon, uden at du tænker over det. It-eksperter guider dig her til, hvordan du sikrer dig mod det.



Du kan tjekke om du selv har givet mobilen lov til at "lytte med", når du ikke bruger den.

Har du fornemmelsen af, at din smartphone har lyttet til dig, når du scroller på Instagram og pludselig får en annonce for den sofa, du lige har talt med din partner om at købe?

Så kan der være noget om mistanken. Nogle apps, du henter ned på din smartphone, vil nemlig gerne have adgang til din mikrofon. Og accepterer du betingelserne uden at læse dem, er der en mulighed for, at appen lytter med og i sidste ende sælger dine data til annoncører.

Nogle apps vil gerne have adgang til din mikrofon uden nogen åbenlys årsag, og her er det vigtigt, du tager et ekstra tjek,

Hvem stoler du på?

– Allerførst skal man finde apps, hvor man ved, at man kan stole på dem. Google eller Trustpilot er din ven til at søge på, om firmaet har været involveret i sporing, for eksempel lokationssporing.

Tjek om dine apps aflytter dig

* Vælg et tilfældigt emne, som ikke kan forbindes til dig, og som du aldrig taler om.

* Lad ikke din telefon kende til emnet. Søg ikke efter emnet, og vær sikker på, at du aldrig har søgt på det.

* Vælg så en række nøgleord, som du forbinder med emnet.

* Tal om emnet og nævn nøgleordene, mens du er tæt på din telefon. Din telefons eneste adgang til emnet skal være via din tale.

* Nu skal du gå på din smartphone og holde øje med, om der begynder at poppe reklamer op for emnet. Gør der det, så er det sandsynligvis din smartphone, der har brugt mikrofonen.

Hvem leverer det, og hvad står der i betingelserne for at bruge den?

– Grunden til, at det her findes så udbredt, at der bliver lavet overvågning og målrettet reklame, er, at det er lykkedes apps at gemme det i betingelserne. Når du så accepterer det, så har du samtidig sagt: “Ok, det vil jeg godt være med til”, siger Peter Kruse.

Har du selv givet lov

Vil du undersøge, om du allerede har givet en app lov til at bruge mikrofonen, skal du ind under din smartphones indstillinger i menuen generelt, hvis du har en iPhone. Hvis du har en Android-telefon, ligger det under apps.

Du kan finde appen og se direkte, hvilke tilladelser du har givet appen. Må den se dine fotos eller lytte med på din mikrofon?

Et andet trick er at tjekke, hvor meget data appen bruger. Du kan gå ind under indstillinger og se, hvor meget data den sender ud, og hvor tung den er at køre. Jo mere data, den sender ud, desto mere kan du undre dig over, hvorfor den gør det.

Hvis du har en app, der bruges til at lave billedredigering, som sender mange, mange gigabyte data ud ad din telefon hver dag, så bør du spekulere over, hvorfor gør den det. Start med at google den.

Brug din sunde fornuft

Din sunde fornuft er et godt redskab, hvis du vil sikre dig, at du ikke henter apps, der vil bruge din mikrofon til andet end det, du har brug for. Hvis det er Zoom eller Skype, så ville formålet med appen blive en smule begrænset, hvis du ikke giver den lov til at bruge mikrofonen. Men det ville se underligt ud, hvis MobilePay bad om at få lov til at bruge din mikrofon, siger han.

Vær altid skeptisk. Spørg dig selv: "Hvorfor vil den her app have adgang til min mikrofon?".

Grundlæggende mener man ikke, at man skal være nervøs for, at ens apps aflytter en. Og gør de det, så har man selv accepteret det i betingelserne.

Man bemærker dog, at Android er langt mere ukontrolleret end Apple.

– Android-verdenen er gennemgående mere det vilde vesten. Apple er mere kritiske og kontrollerer tingene benhårdt. Der er ikke de samme sikkerhedsbrud.

Læst af Bjarne Dueholm

Haveråd i januar!

10 gode råd til haven i januar

Der er kun få ting, du kan lave i haven i januar, men de er vigtige. Få gode råd om blandt andet beskæring og forspiring.

1. Beskær nyvæksten

Det er ved at være sidste udkald, hvis du skal nå at beskære vinplanter i dit drivhus i år. Heldigvis er det ikke svært. I grove træk skal planterne beskæres, så 2/3 af det, hovedgrenene er vokset i løbet af sæsonen (kaldet nyvæksten), skæres af. Sideskuddene beskæres ved den første gode knop.

2. Hjælp vintergækker på vej

Grav små klumper af erantis og vintergækker op, sæt dem i små potter og stil dem under en glasklokke eller i drivhus og driv dem hurtigere frem.

3. Klip kviste til podning

Har du planer om at pøde dine træer i marts/april, er det nu, du skal afklippe de pødekviste, du skal bruge. Pak kvistene ind i en avis og grav dem ned i jorden, hvis denne ikke er frossen. Så kan de nemlig holde sig, indtil de skal bruges. Er jorden frossen, kan kvistene lægges i køleskabet, til jorden igen er tøet op.

4. Beskær eventuelt frugttræer

Du kan beskære dine æble- og pæretræer nu – især, hvis du alligevel skal skære pødekviste af. Da æble- og pæretræer kan beskæres hele året, er det ikke strengt nødvendigt. Husk, at kirsebær- og blommetræer først skal beskæres i september eller oktober.

5. Tjek stueplanter for svamp

Har du overvintrende planter inden døre, skal de tjekkes jævnligt. Angribes de af svampesygdomme, skal de angrebne grene og blade fjernes. Sidst i januar er lyset blevet kraftigere, og planterne skal have lidt mere vand. Skift også gerne jord.

6. Køb frø

I løbet af januar kommer de første frøposer i butikkerne. Hvis du er på jagt efter lidt mere spændende frø, så køb dem, når du ser dem, da de hurtigt kan blive udsolgt. De mere almindelige frø kan du godt vente med at købe.

7. Sæt frø til spiring

Har du frø tilbage fra sidste sæson, kan du tjekke, om de er spiredygtige ved at foretage en 'spireprøve'. Læg frøene på fugtigt vat eller i et fugtigt kaffefilter, og placér dem et sted, hvor der er 20-25 grader. Hvis frøene ikke spirer inden for 1-2 uger (afhængig af, hvor lang spiretiden er), kan frøene kasseres.

8. Plant ud i drivhuset

Har du et opvarmet drivhus eller en havestue, kan du allerede fra sidst i januar og først i februar så de første blomsterfrø ud enkeltvis i bakker eller i potter (prikling), når de er i gang med forspiringen. Sørg for, at de spæde planter er placeret frostfrit og lyst.

9. Pot planterne om

I januar vender lyset langsomt tilbage, og overvintrede planter vågner så småt efter vinterdvalen. Inden væksten kommer for godt i gang, er en ompotning og udskiftning af jorden værd at bruge tid på. Er rødderne blevet for store, kan du skære de yderste af. Hvis rødderne og skuddene er blevet for kraftige, så plant om til større potter.

10. Fjern sne fra planter

Falder der sne, kan du med fordel ryste planter og hække fri for sne de steder, det er muligt. Store mængder sne – og især tøsne – kan nemlig ødelægge dine planter og knække selv tykke grene.

Læst af Bjarne Dueholm

Værd at vide!



Hvor ofte bør du udskifte opvaskebørsten?

Skift opvaskebørsten løbende for at holde tallerkener og service rent og fri for virus og bakterier. Tjek, hvordan du gør det i tide og får børsten til at holde længst muligt.

På samme måde som du skifter din tandbørste løbende, skal køkkenets opvaskebørste også udskiftes med en ny en gang imellem. Det skyldes dels risikoen for snavs og sygdom. På en gammel børste kan der nemlig sidde små rester af snavs, eller opvaskebørsten kan være angrebet af norovirus, bakterier, gær eller skimmel.

Hvis du ikke skifter børsten, kan snavs og en lang række mikroorganismer som virus og bakterier fordeles videre på andet service, og det kan i værste fald gøre familien syg. Derudover bliver børstehårene slidte efter et stykke tid, og så er det sværere at gøre glas, bestik og tallerkener ordentligt rene.



Tjek, om opvaskebørsten skal skiftes

Der er ikke nogen gylden regel for, hvor ofte opvaskebørsten bør skiftes. Det afhænger blandt andet af, hvor mange I er i husstanden, hvor ofte og til hvad I bruger børsten, og ikke mindst, hvor hårdt I bruger børsten. I familier, hvor der er opvaskemaskine, skal opvaskebørsten sandsynligvis ikke skiftes lige så ofte som i familier, hvor det hele foregår ved håndkraft.

Det gode råd er derfor at bruge dine øjne, når du skal vurdere, om det er tid til en ny opvaskebørste. Er børstehårene begyndt at bøje kraftigt

og blive misfarvede, er det tydelige tegn på, at børsten ikke længere er hygiejnisk og god til at gøre dit service rent.

Få opvaskebørsten til at holde længere

Du kan dog selv gøre en del for, at din opvaskebørste holder sig ren længere tid, så du ikke behøver at udskifte den så ofte.

Brug køkkenrulle eller en fibersvamp til at fjerne det værste fedt og madrester fra fx tallerkener, inden du bruger opvaskebørsten.

Vask både køkkenvask og opvaskebørste med sæbe og skyl efter med koldt vand, hver gang du har brugt opvaskebørsten. Hæng derefter opvaskebørsten til tørre.

Giv opvaskebørsten en ekstra grundig rengøring et par gange om ugen. Kom opvaskebørsten i en lille beholder med sæbevand og hæld kogende vand henover. Lad børsten stå i blød 10-15 minutter, skyl den derefter af i koldt vand og hæng den til tørre.

Du kan også lægge opvaskebørsten i opvaskemaskinen. Vær dog opmærksom på, at hvis du bruger en miljøbørste med træhåndtag, kan det slide på trædelen af børsten, og der kan komme til at sidde små træsplinter på det øvrige service i opvaskemaskinen.

Sådan opbevarer du bedst opvaskebørsten

Det handler om at holde din opvaskebørste tør, når den ikke er i brug. Bakterier på børstehårene går nemlig i dvale i tørre miljøer.

Du kan gøre følgende:

Hæng fx opvaskebørsten på et stativ, så børsterne hænger frit, og der kan dryppe vand af. Læg opvaskebørsten på køkkenbordet med børstehårene opad. Stil opvaskebørsten i en bønne på køkkenbordet med børstesiden op i luften. Husk at rense bønnen et par gange om ugen, så der ikke udvikler sig bakterier nede i bønnen.



TIP: KØB BØRSTER MED LYSE HÅR

Videncentret Bolius anbefaler, at du altid køber opvaskebørster med lyse eller brune hår. På den måde kan du nemmere se, hvornår børsten bliver misfarvet – og dermed trænger til at blive udskiftet.

Læst af Bjarne Dueholm

Corona disciplin!

TOG LIGE ET BILLEDE AF EN DAME MED SIT BARN UDEN MUNDBIND .



Det er da utroligt, ! !,

Hvordan kan en moder med sit barn gå rundt i en dagligvare butik uden mundbind????

Det er da dårlig stil!

Respektløs opførsel!

Der er håb forude!



lyse udsigter!!

Se hvornår du kan få medicintilskud i 2022

Her kan du se, hvornår du kan få medicintilskud og hvor meget gældende fra 1. januar 2022.

Tabel 1 Medicintilskudsgrænser for 2022

Årlig udgift pr. person til tilskudsberettigede lægemidler før tilskud er trukket fra	Tilskud til personer over 18 år
0 - 1.020 kr.	0 %
1.020 - 1.705 kr.	50 %
1.705 - 3.700 kr.	75 %
Over 3.700 kr.	85 %
Personer over 18 år: Over 20.091 kr. (egenbetaling = 4.320 kr.)	100 %

Medicintilskud er et tilskud, som danskerne får til meget af den medicin, som købes på recept, og det er regionerne, der primært dækker udgiften.

Det samlede medicintilskud til danskerne udgjorde i 2020 i alt godt 6,2 milliarder kroner.

For at få tilskud, skal du have udgifter til receptpligtig medicin på mindst 1.020 kroner om året.

Tilskud sker automatisk

Tilskuddet bliver automatisk fratrukket prisen, når man køber medicinen på apoteket.

Jo større udgifter, du har til tilskudsberettiget medicin, jo mere får du i tilskud inden for tilskudsperioden, som er ét år.

Din tilskudsperiode på et år starter første gang, du køber tilskudsberettiget medicin, efter at den forudgående periode er udløbet.

Tilskudsperioden er derfor personlig og ikke fra samme dato for os alle sammen.

Læst af Bjarne Dueholm

Når det er

KOLDT

i Danmark



For
hunnennen
da!

En hunds nytårs-forsæt 🐶🐱

1. Skraldemanden stjæler IKKE vores sager. 😎
2. Jeg behøver ikke pludselig at rejse mig brat op, mens jeg ligger under kaffebordet. 😂
3. Jeg vil ikke skubbe mit legetøj om bag køleskabet. 😂
4. Jeg skal ryste regnvandet ud af min pels INDEN jeg kommer indenfor. 😊
5. Jeg vil ikke spise kattens mad, hverken før eller efter den har spist det. 😊
6. Jeg vil lade være med at lede efter de få resterende områder med rent gulvtæppe i huset, når jeg skal kaste op. 😞
7. Jeg vil ikke slikke mit menneske i ansigtet efter jeg har spist dyre bæ. 😊
8. Ble-spanden er ikke en kagedåse. 😊

9. Jeg vil ikke tygge på mine menneskers tandbørster uden at fortælle dem det. 😊
10. Vi har ingen ringeklokke. Jeg behøver ikke gøre hver gang jeg hører en i fjernsynet. 🤖
11. Sofaen er ikke en vaskeklud - og det er Mors og Fars skød heller ikke. 😞
12. Jeg vil ikke insistere på at have bilvinduet rullet ned når det regner. 😊
13. Jeg vil ikke stjæle min Mors undertøj og løbe gennem hele baghaven med det. 😞
14. Mit hoved hører ikke til i køleskabet. 😞
15. Jeg vil ikke bide betjentens hånd når han rækker ind efter Fars kørekort. 😊

godt nytår til alle fra hushunden!

Hjemme-
hjælp!



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

	<p>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 23 80 83 05 Tovholder Bjarne Dueholm 22 60 81 00 Tovholder Benny Lauridsen 51 32 61 25</p>		
<p>Hjemmesiden NordboSenior.dk</p>	<p>Du kan finde alle tidligere ugebrev på vores hjemmeside nordboSenior.dk</p> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</p>		
	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside nordboSenior.dk</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@nordboSenior.dk</u></p>		
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Postadresse: Nordbo Senior v/formand Marianne Nyrup Nordre Kobbelvej 102 7000 Fredericia Telefon 20 84 71 39 Mail: <u>formand@nordboSenior.dk</u></p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Mødested: Nordbo Huset Sonnesvej 112 7000 Fredericia</p> </td> </tr> </table>	<p>Postadresse: Nordbo Senior v/formand Marianne Nyrup Nordre Kobbelvej 102 7000 Fredericia Telefon 20 84 71 39 Mail: <u>formand@nordboSenior.dk</u></p>	<p>Mødested: Nordbo Huset Sonnesvej 112 7000 Fredericia</p>
<p>Postadresse: Nordbo Senior v/formand Marianne Nyrup Nordre Kobbelvej 102 7000 Fredericia Telefon 20 84 71 39 Mail: <u>formand@nordboSenior.dk</u></p>	<p>Mødested: Nordbo Huset Sonnesvej 112 7000 Fredericia</p>		

	<p>Økonomi: Kasserer Bjarne Dueholm Frederik 3.s vej 13 7000 Fredericia Telefon 22 60 81 00 Mail: kasserer@nordbosenior.dk Bank: Arbejdernes Landsbank Reg.nr. 5352 kt.nr. 0323703 MobilePay: 99 47 81</p>	<p>Offentlighed: Hjemmeside: nordbosenior.dk Facebook: Nordbo Senior Cvr.nr.: 39432722 Tilsluttet: Danske Seniorer</p>
--	---	---



2022

Velkomment nytår og
velkommen her!

Mvh Nordbohuset