




Ugebrev

Uge 10 – 2022



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>	
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Foråret er på vej. Der har været nogle gode solskinsdage, men kolde dage.</p> <p>Forårsblomsterne titter frem og der er allerede knopper på buske og træer. Det er tidligt i år.</p> <p>Kulden sniger sig også ind på grund af urolighederne i Europa. Vi har nok alle lidt uro i maven over, hvad der kan ske</p> <p>Samtidig en magtesløshed, vi kan ikke gøre så meget. Det har vi politikerne til. Sympatien kan vi udtrykke.</p>	
<p>Det danske kongehus!</p>		<p>Det er uendelig trist, hvad vi oplever i Europa lige nu, og det er hjerteskrærende at følge situationen i Ukraine. Min familie og jeg er dybt berørte over de billeder og beretninger, som vi dagligt er vidner til. Det gør et meget stort indtryk.</p> 
	<p>Heldigvis kan vi også fortælle vores børn om det sammenhold, som resten af Europa og verdenssamfundet viser det ukrainske folk, og om det store nødhjælpsarbejde, der er i gang. Det er vigtigt, at vi fastholder håb og deler det gode, der også sker midt i alt det grusomme.</p> <p>Inden skolestart i morges slog jeg og mine yngste børn vejen forbi den ukrainske ambassade. På vegne af min familie sender jeg de varmeste tanker til den ukrainske befolkning 🇺🇦</p> <p>- Kronprinsen.</p>	

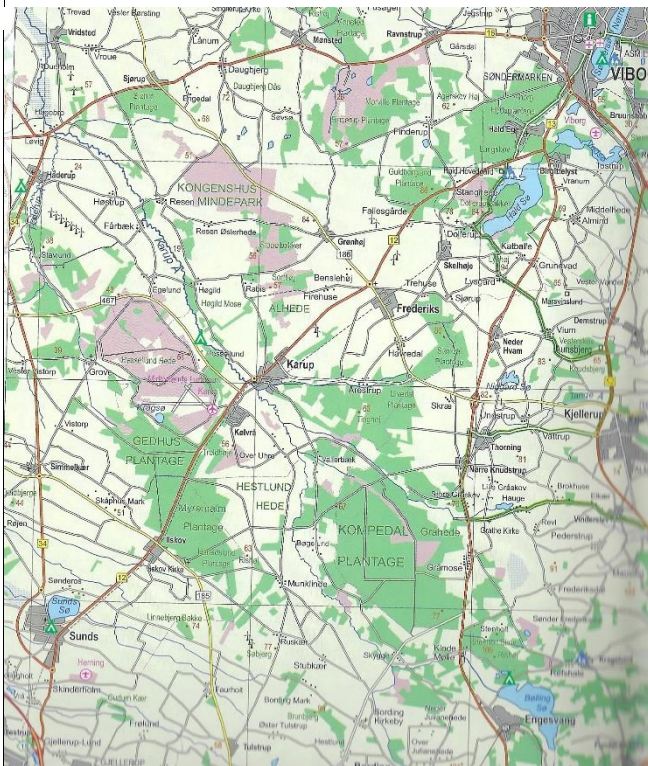
Kloge ord

Man er aldrig for gammel til at opfinde sig selv.

”ud i det **BLÅ**”



Solen har været igennem på en klar blå himmel, og det sætter gang i tankerne om vores dejlige Danmark, som vi oplever på vores ture ”ud i det **BLÅ**”



Vi indleder med en dejlig tur nordpå, hvor vi kommer til at opleve ”Morten Korck” museet og ”Kartoffeltyskerne på heden” m.m.

Turen gennemføres onsdag, den 23. marts 2022 med afgang kl. 8 og forventet hjemkomst omkring kl. 18.

Bindende tilmelding på mail til kasserer@nordbosenior.dk eller SMS til nr. 22608100 senest den 15. marts 2022.

Pris pr. person kr. 575,00 som

dækker transport, frokost og eftermiddagskaffen MED LAGKAGE. Alle drikkevarer er for egen regning.

Når tilstrækkelige tilmeldinger er opnået, fremsendes nærmere program og opkrævning af turens pris.

SOM ALTID – RET TIL ÆNDRINGER FORBEHOLDSES

Som børn kan sige det..!

**-Hvor gammel er du...?
-Jeg er 3 lys...!**



Godt spørgsmål!



HVORFOR!
dør hjernecellerne?
dør hårcellerne?
dør hudcellerne?
MENS!
fedtcellerne har evigt liv...?

Tandlægebesøg	<p><i>Jeg skal til tandlægen i dag! Han har lovet mig en oplevelse der trækker tænder ud!</i></p>
Kend dine kilder!	<p>Hun ønskede sig så skrækkeligt at få et barn, og hun bad til Vorherre hver aften,</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>DET hjalp ikke.</i> - <i>Så bad hun til en anden herre – og DET hjalp</i>
<p>Tirsdagsklubben!</p> 	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 65%;"> <h2 style="text-align: center;">Susanne Kempel</h2> <h3 style="text-align: center;">med foredraget – "Myanmar – kup – krise – og håb"</h3> <p>I Sydøstasien - midt mellem Indien, Kina og Thailand ligger landet Myanmar, også kendt som Burma.</p> <p>Landet har en begivenhedsrig historie og en tumultarisk nutid. Fra kongedømme til koloni til uafhængig stat til militærdiktatur til demokratiets store håb. Det eventyrlige lands befolkning er hårdfør og humoristisk – og står nu overfor den største krise i landets nyere historie.</p> <p>Hvem er de karismatiske hovedskikkelser i landet – og hvad driver dem? Hvorfor har landet verdens længste borgerkrig – og hvorfor bliver militæret ved med at holde fast på magten? Hvordan oplever lokalbefolkningen landets nuværende krise på fire fronter – og hvilke former for modstand udviser de?</p> <p>Antropolog Susanne Kempel har fulgt landet nært siden 1990'erne og boet der i mere end et årti. Hun er jævnligt i landsdækkende danske medier som Myanmar ekspert. Med ord, fotos og levende billeder fortæller om landet, sit eget livet der, dets mange mennesker og deres udfordringer. (Susanne er i øvrigt datter af Marianne Nyrup fra Nordbo Senior).</p> <p><i>Foredraget afholdes tirsdag, den 8. marts 2022 kl. 14 i Nordbo Huset.</i></p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;">  </div> </div>

<p>Arbejdet kommer i første række!</p>	<p>- Tænk dig bare, Rigmor, min mand har så travlt, han er nødt til at tage sin bærbare computer med på toilettet.</p> <p>- Det er da ikke noget, Alvilda, min mand har i mange år været nødt til at tage sin sekretær med i seng.</p> 
<p>Tovholder har ordet! "os der sparker dæk"</p> 	 <p><i>frokostmøde i Nordbo Huset tilmelding senest den 7. marts på mail til kasserer@nordbosenior.dk eller sms til nr. 22608100</i></p>
<p>Hørt i mandeklubben</p>	<p><i>"Jeg aner ikke hvad jeg skal give min kone i fødselsdagsgave..!"</i> <i>"Så spørg hende!"</i> <i>"Tror du, jer er millionær?"</i></p> <p>-----</p> <p><i>"Hvordan slap du af med din stammen McMillian?"</i> <i>"Jeg var i Australien og skulle ringe hjem til min kone fra en telefonboks!"</i></p> <p>-----</p> <p><i>"Der er en plet på min serviet" sagde gæsten</i> <i>Tjeneren: "Undskyld frue, så har jeg fået foldet den forkert!"</i></p> <p>-----</p> <p><i>"Hjælp mig dokter! Jeg tror jer er et vækkeur!"</i> <i>Lægen svare: "Tag 2 af de piller. Hjælper det ikke så RING!"</i></p>

<p>Dyreverdenen!</p>	
<p>Ugens aktiviteter i Nordbo Senior</p>	<p><i>Mandag, den 7. marts kl. 10 - bestyrelsesmøde</i> <i>Tirsdag, den 8. marts kl. 9.30 – håndarbejde</i> <i>Tirsdag, den 8. marts kl. 14 - tirsdagsklubben</i> <i>Onsdag, den 9. marts kl. 12 – "os der sparker dæk"</i> <i>Torsdag, den 10. marts kl. 10 – travetur</i> <i>Torsdag, de 10. marts kl. 13 – "bevar DIG vel"</i></p>
<p>Vigtig viden!</p>	<p>Få styr på dit digitale eftermæle:</p>  <p>404 ERROR</p> <p>Sådan gør du</p> <p>Mange glemmer - eller ved ikke - at de bør tage stilling til, hvad der sker med deres digitale fodspor, når de går bort. Læs her, hvad du bør gøre og afklare.</p> <p>Med sociale medier og digitale platforme deler danskerne efterhånden store dele af deres privatliv online.</p>

Det kan være familie billeder på Facebook, fødselsdagshilsner, videoer på Instagram, jobnyheder på LinkedIn og alt, hvad der ellers dukker op i en Google-søgning.

Men ikke alle har blik for, hvad der sker med deres digitale eftermæle, når de går bort. Faktisk har hver tredje ikke skænket det en tanke. Det viser en rundspørge fra den globale it-sikkerhedsvirksomhed Kaspersky.



Dit digitale eftermæle Retten til at blive glemt

* Juridisk hedder det, at du som udgangspunkt har ret til at få slettet dine personlige oplysninger, hvis mindst én af betingelserne fra

databeskyttelsesforordningen er opfyldt.

* Betingelserne for sletning kan være, at den dataansvarliges formål med at behandle dine personoplysninger ikke længere er aktuelle.

* Det kan også ske, hvis du tidligere har givet samtykke, men nu har trukket det tilbage.

* Et eksempel kan være en virksomhed, der med medarbejdernes samtykke deler en videohilsen på deres hjemmeside.

* Her har medarbejderen krav på at få videoen slettet, hvis han eller hun trækker sit samtykke tilbage.

Kilder: Datatilsynet, databeskyttelsesforordningen, rapporten "Vejledning om de registreredes rettigheder".

– Men ligesom man bør tale med sin familie om sin sidste vilje, bør man også tale med sin familie om, hvad man ønsker for sit digitale eftermæle.

Man kan sammenligne det med den velkendte situation, hvor man bladrer i fotoalbum eller fremviser familie billeder.

Nogle græmmes over frisuren, tøjet og ferie billederne. Andre siger: "neeej, det er da smaddersødt!".

– Det samme gør sig gældende med billeder, gamle beskeder, og hvad man ellers har liggende af arvegods online. Det indhold, som nogle synes, er fint, strider måske imod, hvordan man selv gerne vil ses.



En betroet person

Rådet lyder derfor, at du udpeger en betroet person, som får ansvar for dit digitale eftermæle.

Denne funktion findes allerede på eksempelvis Facebook.

Det foregår under fanen “indstillinger” og punktet “generelt”. Her kan du under fanen “mindesmærke” indtaste, hvad der skal ske med din Facebookprofil, når du går bort.

Du kan enten vælge “anmod om, at min konto slettes, når jeg går bort”.

Eller du kan vælge, at din profil overgår til en såkaldt mindeside, som administreres af en betroet person. Det vil sige, at dit netværk fortsat kan dele hilsner, billeder eller fødselsdagsbeskeder.

For nogle er det en rar tanke, at der er et digitalt rum for at mødes og mindes den efterladte. Andre har ikke lyst til at stille privatlivet til skue.

– Det er jo meget individuelt, hvordan man har det. Derfor er et af de vigtigste råd, at man får snakket om det – så man kender den afdødes konkrete ønsker.

Som at skrive testamente

Det kan føles dystert at have den snak.

Men ligesom at skrive et testamente eller tegne en forsikring er det svært at gøre på bagkant.

– Man kan sidestille det med, om man vil være organdonor eller donere sin krop til videnskaben. Det er godt at tage stilling, og herefter behøver man ikke at snakke så meget mere om det. Overvej også, hvad du deler i din levetid.

Juridisk har du en række rettigheder jævnfør EU's databeskyttelsesforordning. Disse kaldes i folkemunde "retten til at blive glemt", fordi man eksempelvis kan blive fjernet fra søgemaskiner eller kræve videoer eller billeder slettet, oplyser Datatilsynet.

Men rettighederne forudsætter, at du påberåber dem, og en tur med støvsugeren i ét rum fanger ikke nullermændene i hele huset.

– Så i stedet for kun at fokusere på, hvordan man efterfølgende begrænser, sletter og kuraterer det delte, bør man fokusere på, hvad man deler i første omgang. Det er en bedre metode.

Læst af Bjarne Dueholm

Vigtig viden!



Udenrigsministeriet ændrer stavemåde af Ukraines hovedstad

Dansk Sprognævn har lavet ny guide til ukrainske navne. Flere medier og Udenrigsministeriet ændrer stavemåde.

Det danske udenrigsministerium stopper med at stave den ukrainske hovedstad Kiev. I stedet vil man fremover stave hovedstaden Kyiv. Det skriver udenrigsminister Jeppe Kofod (S). Vi ønsker at støtte Ukraine på enhver måde vi kan, og det ved at bruge den ukrainske stavemåde "Kyiv". Det sender et signal om respekt og solidaritet med den ukrainske befolkning i denne svære tid. De fortjener at vide, at de ikke er alene i deres kamp for frihed, skriver han.

Udenrigsministeriet er ikke de eneste, der de seneste dage har besluttet sig for stave den ukrainske hovedstad Kyiv i stedet for Kiev. Dansk Sprognævn udgav fredag en guide til ukrainske navne i danske tekster. Her fremgår det, at Ukraines hovedstad bør skrives "Kyiv" på dansk. Fordi Kyiv er mere udbredt internationalt vurderer Dansk Sprognævn dog, at det er denne stavemåde, der er fremtid i.

Flere danske medier har meldt ud, at de også fremover vil stave Ukraines hovedstad Kyiv. Det gælder blandt andet DR, Børsen, Zetland, Jyllands-Posten og Politiken. Derudover skulle ukrainerne længe selv have kritiseret stavemåden.

Læst af Bjarne Dueholm

God dag i
svømmehallen!



handicap idræt

Pladsmangel!

Vi flytter og opbevarer i depotrum: Det skal du gemme

Hvert år stiger andelen af seniorer, der vil flytte, og mange drømmer om en mindre bolig. Det har skabt et større behov for opmagasinering.



Det er den følelsesmæssige værdi, der vejer tungest, når vi gemmer på vores sager.

Hver fjerde 52-62-årige overvejer at flytte inden for de næste fem år, og helst til en mindre bolig.

Det viser seneste undersøgelse fra Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd 2019.



Men siden da har corona gjort sit indtog, og der gik nærmest ild i boligmarkedet med hele fem procent flere handler sidste år, som dermed trumfede det ellers rekordsættende 2020.

Seniorer flytter i mindre, men gemmer stadig

Man har set et opsving inden for langsigtet opmagasinering og oplevet, at mange i den modne aldersgruppe har realiseret drømmen om at flytte i noget mindre.

Man har set rigtig mange, der er flyttet fra den store villa og over i noget mindre. De vil gerne gemme deres gode ting til børn eller børnebørn, som ofte ikke har pladsen til dem endnu. Og selvom tingene måske skal opmagasineres i flere år, prioriterer mange at have et depotrum til et mindre månedligt beløb.

Genbrug og miljøbevidsthed

At der er mange, der gerne vil gemme deres ting til børnebørnene trods pladsmangel, kommer ikke bag på nogen.

De seneste års øgede fokus på genbrug og miljøbevidsthed går hånd i hånd med lysten til at gemme på grund af affektionsværdien.

“Så længe kvaliteten er med, kan vi gemme og genbruge tingene gennem flere generationer, og det er der flere og flere, der gerne vil. Mange ligger for eksempel inde med porcelænsstel, der prismæssigt ikke er værd at gemme til videresalg, men som har affektions- og genbrugsværdi, og som ofte vil holde langt bedre end nyere og billigere stel,

God kvalitet skal gemmes

Om en ting har enten genbrugsværdi eller følelsesmæssig værdi er det vigtigste, når man tager stilling til at gemme eller smide



ud.

Alt det, du nemt kan købe igen, er der ikke megen grund til at gemme i årevis. Men rokokosofaen, mormors hækleri og alt det andet, der ikke lige hænger på træerne, skal man holde fast i. Så længe kvaliteten er god nok, kan det også holde til at blive gemt og genbrugt.

Faktisk er det ifølge vurderingseksperter netop den følelsesmæssige værdi, der vejer tungest, når vi gemmer på vores sager. Og det er også det, der betyder mest for dem, der skal overtage tingene en skønne dag.

Vi gemmer de ting, der betyder noget for os, og det, vi ved, betyder noget for andre. Når man vurderer dødsbo og oplever, at arv kan skabe splid i familier, er det faktisk oftest på grund af ting med affektionsværdi og helt uden monetær værdi.

Læst af Bjarne Dueholm

Nyttig viden!



Læs dine ugeblade gratis på nettet

Nu tilbyder biblioteket dig gratis adgang til endnu flere ugeblade og magasiner. Se hvordan du kan læse Familie Journalen, Femina, Ugebladet Søndag og mange flere.

På bibliotekernes hjemmeside eReolen, kan du læse de ugeblade og magasiner, som du plejer at købe.

Du kan blandt andet læse Familie Journalen, Femina, Ugebladet Søndag, Isabellas, Jean d'Arc Living, Mad & Bolig, Maries ideer, Antik & Aktion og mange flere.

Du kan læse magasiner 2 år tilbage, så der er masser af sider, som venter på dig. eReolen giver også adgang til en masse udenlandske magasiner på engelsk og tysk.

Sådan får du adgang til gratis magasiner på eReolen

For at komme i gang med at læse, skal du logge ind med dit brugernummer og din pinkode til biblioteket.

Har du ikke allerede en adgangskode til biblioteket eller eReolen, kan du oprette en ved at bruge dit NemId eller MitID.

Låner du i forvejen e-bøger eller lydbøger på eReolen, vil du nok blive glad for at høre, at ugebladene og magasinerne ikke tæller med i dit forbrug.

Bedst med en app

Hvis du vil læse ugebladene på din mobiltelefon eller tablet, kan du bruge appen Libby.

Lån bøger på eReolen

Du har adgang til mere end 36.000 bøger i eReolen. Hvis du endnu ikke har prøvet at lytte til lydbøger eller læse e-bøger, så er det måske nu, du har tid til at komme i gang.

Læst af Bjarne Dueholm

Alko- hold test!



Advarsel!!!

Politiet har indført en ny alkoholtest pr. 01.01.2022!!!

Det er blevet fastslået, at den gamle metode med at puste i et alkoholmeter, på trods af brugen af engangsrør, er uhygiejnisk.

Derfor vil den nye metode blive brugt fra nytår.

Personer, der kan læse følgende tekst efter at have drukket, kan beholde kørekortet!

I en lille by boede engang en kvinde, som hed Barbara.

Barbara var kendt i hele byen for sin rabarberkage.

Da alle gerne ville have noget af Barbaras rabarberkage, begyndte man at kalde hende for Rabarberbarbara.

Rabarberbarbara fandt ud af, at hun kunne tjene penge på at sælge sin rabarberkage.

Derfor åbnede hun en bar:

Rabarberbarbarabar!

Der var naturligvis mange stamkunder på Rabarberbarbarabar.

3 barbarer kom så ofte på Rabarberbarbarabar for at spise Rabarberbarbaras rabarberkage, at de blev kendt som

Rabarberbarbarabarbarbarerne.

Rabarberbarbarabarbarbarerne havde store tykke skæg.

Når Rabarberbarbarabarbarbarerne havde spist deres Rabarberbarbarabar rabarberkage plejede de at gå til barberen.

Den eneste barber der kunne barbere Rabarberbarbarabarbarbarernes skæg blev naturligvis kaldt for

Rabarberbarbarabarbararbarbarerbarber.

Nå, kan du følge med?

Videre til finalen...

Efter barberingen af

Rabarberbarbarabarbarbarernes skæg gik

Rabarberbarbarabarbararbarbarerbarberen

sammen med Rabarberbarbarabarbarbarerne

på Rabarberbarbarabar

og spiste sammen med

Rabarberbarbarabarbarbarerne noget af

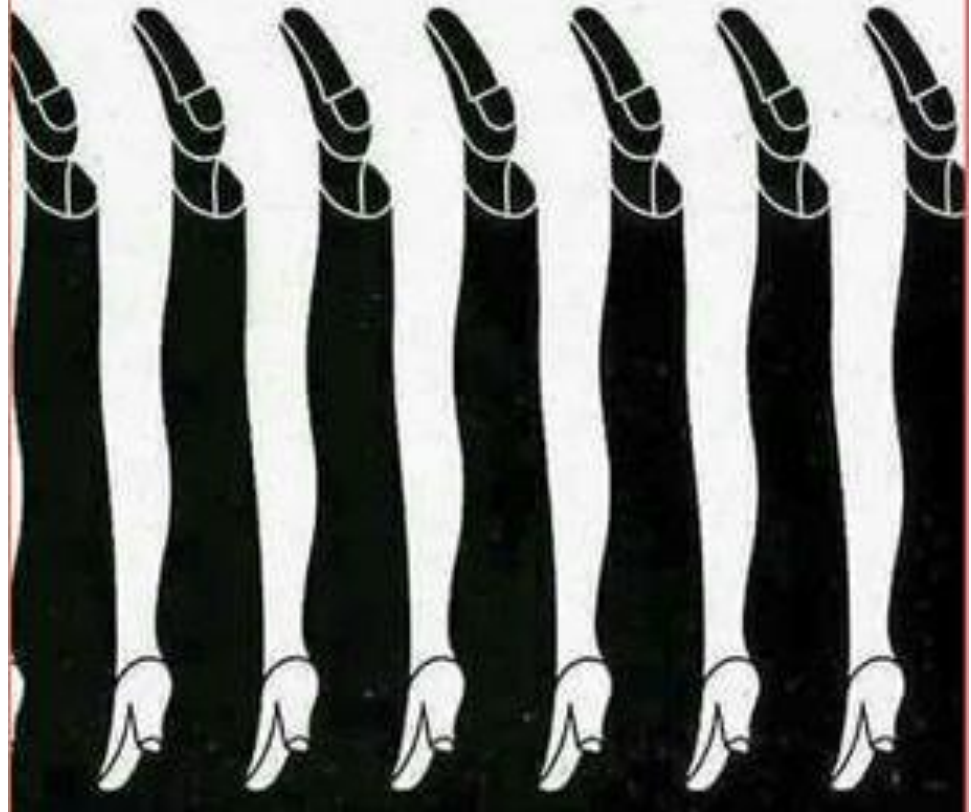
Rabarberbarbaras dejlige

rabarberkage.

Sådan hænger det sammen.

Ganske ligetil.

Hvor
mange
ben
ser
du?



Hvem sagde
ligestilling??



DRENGETUR

COPYRIGHT : MORTEN INGEMANN

Hørt på
hospitalet!

Lægen siger til patienten:

*Vi opererede i sidste øjeblik!
– to dage til og du var blevet raske af dig selv.*

Man skal kende sine begrænsninger!

Alt med måde 😊😊😊

En mand var hos bageren for at købe en stang wienerbrød, skal jeg skære den i 4 eller 8 stykker 4 jeg kan ikke spise 8 stykker 😊



Retfærdigheden sejrer altid!?



DET GAMLE ADVOKATRÅD

COPYRIGHT: MORTEN INGEMANN



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

	<p>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</p>	
<p>Hjemmesiden NordboSenior.dk</p>	<p>Du kan finde alle tidligere ugebrev på vores hjemmeside nordboSenior.dk eller KLIK HER Skrevet af Bjarne Dueholm</p>	
	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside nordboSenior.dk 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 kasserer@nordboSenior.dk</p>	
	<p>Postadresse: Nordbo Senior v/formand Marianne Nyrup Nordre Kobbelvej 102 7000 Fredericia Telefon 20 84 71 39 Mail: formand@nordboSenior.dk</p>	<p>Mødested: Nordbo Hus Sannesvej 112 7000 Fredericia</p>
<p>Økonomi: Kasserer Bjarne Dueholm Prangervej 118 I/H 7000 Fredericia Telefon 22 60 81 00 Mail: kasserer@nordboSenior.dk</p>	<p>Offentlighed: Hjemmeside: nordboSenior.dk Facebook: Nordbo Senior Cvr.nr.: 39432722 Tilsluttet: Danske Seniorer</p>	

	Bank: Arbejdernes Landsbank Reg.nr. 5352 kt.nr. 0323703 MobilePay: 99 47 81	
--	---	--



Vinteren må være kold for dem
uden varme minder!

Mvh Nordbohuset