



Ugebrev

Uge 24 – 2022



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Forleden talte jeg med min nabo, som glad fortalte at nu havde han og konen fået lavet en fremtidsfuldmagt. Noget de havde talt om længe, men dagene gik. Jeg kan kun anbefale alle at få lavet en sådan, vi ved ikke hvad dagen i morgen bringer.</p> 
<p>Glædelig søndag</p>	

Tovholder har ordet!



”bevar DIG vel”

Birthe og jeg vil sige mange tak for en hyggelig afslutning.

Først en times gymnastik, og derefter hygge.

Birthe havde igen været i køkkenet og fremtryllet nogle lækre tærter, kamfilet med flødekartofler.

Til kaffen havde jeg ryddet rabarberbedet, så der var tærter af en anden art.

Ane Margit

(herunder stemningsbilleder fra sommerafslutningen)





god sommerpause til alle motionist seniorerne.

Om det "at blive ældre"

Ældre har ikke flere gode leveår, bare fordi de lever længere.

Rapporten Den Nationale Sundhedsprofil 2021 tegner et billede af en ældrebefolkning, hvor levealderen stiger, men hvor antallet af gode leveår er faldende.



En stigende levealder er ikke ligefrem ensbetydende med, at andelen af gode år i alderdommen følger med.

Det kommer blandt andet til udtryk i, at den mentale mistrivsel stiger efter de 75 år, og i at en stor andel af ældre har tegn på social

isolation. Desuden lever rigtig mange ældre med flere sygdomme. Helt præcist er danskernes middellevetid fra 2010 til 2021 steget for både mænd og kvinder, henholdsvis fra 76,5 år til 79,2 år og fra 80,8 år til 83,2 år. Men samlet set er den stigende middellevetid i Danmark ikke fulgt af en tilsvarende stigning i antallet af gode leveår.

Så gamle bliver vi i snit.

Siden 1970 er den gennemsnitlige levetid vokset med syv år. Mænd kan i dag se frem til at blive i gennemsnit 79 år. Kvinders lever endnu længere: I gennemsnit 83 år.

læst af Bjarne Dueholm

Tovholder har ordet!

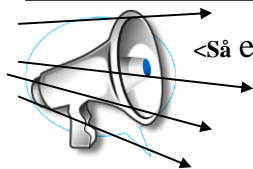


Et godt sted at være

NORDBO SENIOR
Sannesvej 112 7000 Fredericia
www.nordbo-senior.dk
medlem af landsorganisationen **DANSKE SENIORER**



“Tovholder”: Benny Lauridsen E-mail: benny.lauridsen@mail.dk ☎ 51 32 61 25



<så er den her!

Turen til
Stockholm og Ålandsøerne
(Som vi p.g. a, Corona måtte aflyse I 2020 og 2021)

Fra d. 24 til d. 28 august **gennemføres** den aflyste rejse, hvor du skal opleve følgende:

Bus fra Fredericia over Fyn, Sjælland og med passende ophold på vejen, videre op gennem Sverige til Stockholm.

Besøg på Vasamuseet på det imponerende krigsskib "Vasa"

Besøg i den charmerende bydel "Gamla Stan" med de mange turistattraktioner.

Sejltur gennem Skærgården til Ålandsøerne

Besøg på "Drottningholm slot", "Djurgården" og "Skansen"

(Ret til ændringer forbeholdes):

Prise: 4.675. kr. pr. person i dobbeltværelse (4.875 kr. for ikke medlemmer) så er du medlem resten af året.

Eneværelse +950,- kr.

Hvis der kommer andre afgifts- og/eller prisstigninger efter du har tilmeldt dig, vil du få lejlighed til at genoverveje om du vil med.

Prisen indeholder halv pension og udflugter med entré betalt. **Bussen kører fra "Nordbo" kl. 8.00 d. 24.8. og fra Banegården kl. 8.15.**

Er du/I interesseret i turen? Så vil jeg sende dig rejseprogrammet
Herefter skal **endelig tilmelding** sendes hurtig til:

Benny Lauridsen ☎ 51 32 61 25.
Mail: benny.lauridsen@mail.dk



Cykeltur
Randsfjord
rundt!

Tour de Rands-fjord nærmer sig.

I år cykler vi onsdag d. 3.-8. med start fra Nordbo Huset kl. 17:00. Vi er tilbage ca. kl. 18:30, hvor Jørgen har tændt op under grillen. Det er gratis at deltage, men med tilmelding på grund af indkøb. Kom og vær med til nogle hyggelige timer.



**Tilmelding til Anni Axø på SMS til nr. 50525532
eller mail til ancaaxoe@hotmail.com.**

Mvh. Bent Iversen.

Lidt om Rands
Fjords natur!

Cykelruten rundt om Rands Fjord er for naturelskere. Turen, tager cirka 1 ½ time og går gennem Rands Fjords fredede naturområde med sit bakkede terræn, små skove, frodige enge, stejle dalskrænter og rige dyre- og fugleliv. Ruten udgår fra Nordbo Huset



Rands Fjord er et smukt naturområde nord for Fredericia. Fjorden er ved inddæmning omdannet til ferskvandssø og har et rigt natur- og fugleliv. Søen er i dag på 140 hektar og er den største sø i området. Områdets anlagte stier og vandreruter giver mulighed for rige og afvekslende

natureoplevelser. De fleste stier udgår fra små parkerings- og opholdsarealer, hvor der er opsat informationstavler. Landskabet omkring Rands Fjord er et bakket terræn med småskove, græsningsarealer, dyrkede marker og stejle dalskrænter med løvskove. Fjordområdet, der blev inddæmnet i 1800-tallet, har flere gennemløbende åer, våde enge og sumpområder. Flere højedrag byder på flotte udsigter over søen, og i klart vejr kan du se til Trelde Næs og Lillebælt. Der er tidligere blevet udvundet kiselgur ved Rands Fjord, og de forhenværende kiselgurlejer er nu omdannet til små søer.

Tovholder har ordet!
"os der sparker dæk"



Lidt mandehumor!



FREDAGS-BAR

COPYRIGHT: MORTEN INGEMANN



SKYBRUD

COPYRIGHT: MORTEN INGEMANN

MWG



NATLÆGEN...

COPYRIGHT: MORTEN INGEMANN



COPYRIGHT: MORTEN INGEMANN



Som den tomme flaske sagde:

- Hold da kæft, hvor var jeg fuld i går

Det er på
ønskesedlen!



Ugens
aktiviteter i
Nordbo Senior

Tirsdag, den 14. juni kl. 10 – Krolf og petanque
Tirsdag, den 14. juni kl. 13.30 - Håndarbejde
Onsdag, den 15. juni kl. 18 - cykelture
Torsdag, den 16. juni kl. 10 – travetur

Husk at
afstemme
kosten!

Advarsel på ferien!



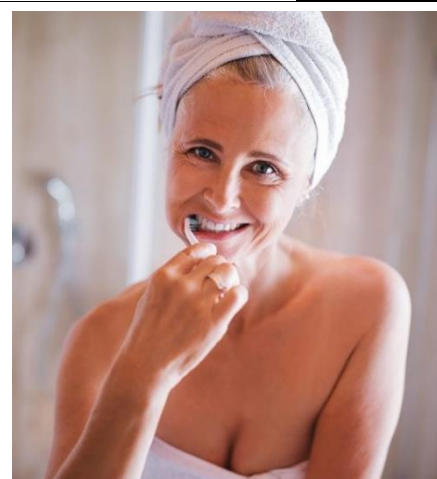
Pas på i varmen,
spis ikke kage med gær i,
det kan kun gå galt.....

Et godt råd!

Fjern kalk og snavs fra håndklæderne

- Når håndklæderne er stive og grå, så kan det hjælpe at lægge dem i blød. Sådan her gør du:

- Hæld to liter kogende vand og to deciliter eddikesyre i en balje.



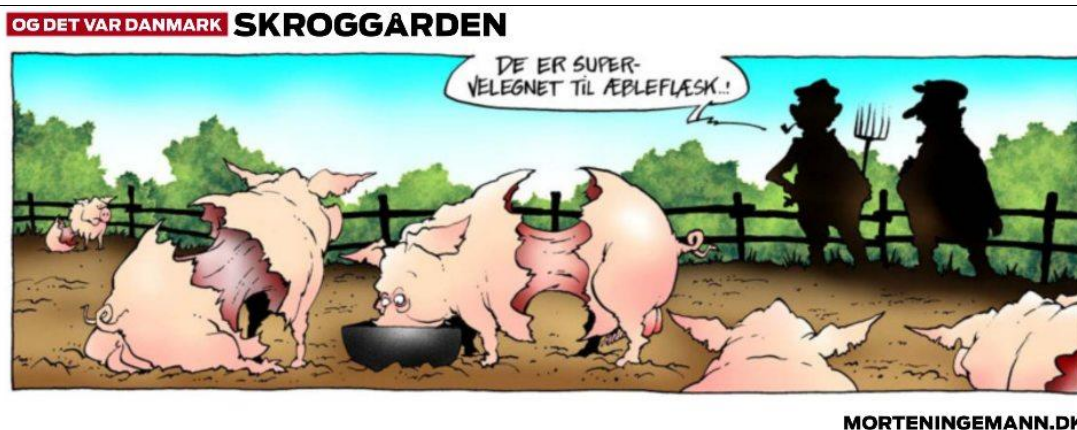
- Læg håndklæderne i blød i cirka 10 minutter.
- Giv dem en vask i vaskemaskinen.
- På den måde opløses kalken i tekstilet.
- Tekstilet bliver faktisk lettere, fordi det taber vægt i både kalk og snavs.

Læst af Bjarne Dueholm

Vi taler IKKE politik! Men ...

*Som politikerne sagde:
Det drejer sig hverken om at vinde eller tabe.
Det drejer sig om, ikke at få skylden ...*

Målrettet produktudvikling



Din økonomi!

Sådan tjekker du din pensionsopgørelse.

Den årlige pensionsopgørelse er på vej fra Udbetaling Danmark til dig og alle andre pensionister. Se, hvad du skal være ekstra opmærksom på denne gang.

Netop nu modtager de første folke- og førtidspensionister brev med årsopgørelse af pensionen for 2021. I løbet af de næste 3 uger sender Udbetaling Danmark cirka 1,1 millioner opgørelser ud.

atp=



Brevet er en efterregulering, hvor du kan se, hvordan Udbetaling Danmark har opgjort din pension.

Brevene bliver sendt til e-Boks og Digital Post. Er du fritaget for at modtage breve til din e-boks eller Digital Post, så får du din pensionsopgørelse sendt med posten.

Hvis du eller din ægtefælle eller samlever har selvstændig virksomhed, får du først brev fra september 2022. Det samme gælder, hvis du bor i udlandet.

Pengene kommer 29. juli

De fleste har fået den pension, de skal have. Hvis du har fået for lidt i pension i 2021 og derfor skal have pension udbetalt, er forventningen, at du vil få beløbet udbetalt den 29. juli 2022.

Corona-relateret indkomst

Har du eller din ægtefælle eller samlever haft corona-arbejde i 2021, skal du være ekstra opmærksom.

I forbindelse med corona-relaterede indkomst er der nemlig særlige regler om modregning i pensionen.

Hvis du er folkepensionist, så har du et bundfradrag på 122.004 kroner om året, før dit pensionstillæg bliver påvirket.

Derfor skal du kun oplyse corona-relaterede indkomster, hvis du samlet set har en arbejdsindkomst, der overstiger 122.004 kroner i 2021.

Engangstilskuddet og indefrosne feriepenge

I 2021 blev der udbetalt et engangstilskud på 1.000 kroner til pensionister. Det har ingen betydning for din pension.

Det samme gælder for udbetaling af de indefrosne feriepenge.

Udbetaling Danmark oplyser dog, at pensionister i nogle tilfælde selv skal være med til at sikre, at udbetalingerne ikke får betydning for deres pension eller helbredstillæg. Det gælder især, hvis man er kommet over formuegrænsen.

For meget? For lidt?

Hvis du har fået den pension, du havde ret til

- Du skal ikke gøre noget, når du får brevet.
- I brevet kan du se hvilke indkomstoplysninger, der er brugt i opgørelsen af din pension. Du kan også se de beregninger, der danner grundlag for opgørelsen.

Hvis du skal have mere pension udbetalt

- Du skal ikke gøre noget, når du får brevet.
- I brevet fra Udbetaling Danmark, vil der stå, hvornår du får beløbet udbetalt, og hvor meget du får. Du kan også se hvilke indkomstoplysninger, der er blevet brugt i opgørelsen af din pension, og de beregninger, der danner grundlag for opgørelsen.

Hvis du skal betale pension tilbage

- Når du får brevet om opgørelse af din pension fra Udbetaling Danmark, skal du tjekke, om du er enig i de indkomstoplysninger, der er blevet brugt til beregningen af din pension.
- Hvis du ikke er enig, er det vigtigt, at du giver Udbetaling Danmark besked inden den frist, der står i brevet. Hvis du er enig i indkomstoplysningerne, kan du følge indbetalingsanvisningen i opgørelsesbrevet.

Udbetaling Danmark pålægger ikke renter på den pension, du skal betale tilbage.

Hvis ikke du er enig i årsopgørelsen, er det vigtigt, at du giver Udbetaling Danmark besked inden den frist, der står i brevet.

Læst af Bjarne Dueholm

Kend lidt til reglerne, når havefesterne starter på denne årstid!



Juni er det tidspunkt på året, hvor politiet får flest henvendelser omkring støj i haven.

Hvor meget må din nabo støje i haven?

Kan du med loven i hånden bede din nabo om at stoppe motorsaven tidligt om morgenen eller skruer ned for musikken ved havefesten om natten? Få svarene her.

Hvis din nabo putter grene i kompostkvarnen eller slår græs klokken 6 om morgenen, eller sager brænde over med motorsaven midt om natten, kan du normalt ikke gøre andet end at bede ham pænt om at stoppe.

I de regler, politiet udstikker, findes der ingen præcise regler for støj i haven. Der findes altså ingen fastsatte decibelgrænser for, hvor meget du må støje.

Generelle regler om nabostøj

- Privat udlejningsbolig: Her kan du prøve at kontakte din udlejer, da udlejer skal sikre, at der hersker en god stemning i ejendommen. Hvis din nabo hverken reagerer på din klage eller udlejers krav om ordentlig opførsel, kan udlejer opsigte din nabos lejemål.
- Alment boligbyggeri: Her kan du kontakte kommunens beboerklagenævn. Klagenævnet har til formål at afgøre tvister mellem beboere i det almene boligbyggeri.
- Bor du i en ejerbolig og ønsker at klage over en anden ejerbolig, kan du kontakte grundejer-, ejerlejligheds- eller andelsboligforeningen, alt efter hvilken boligtype du bor i.

Men der kan dog være kommunale regler. En kommune kan således vedtage regler om støj fra for eksempel plæneklippere, motorsave og hanegal på grundlag af Miljøaktivitetsbekendtgørelsens § 19, og give et påbud, hvis reglerne ikke følges. Kontakt din kommune, hvis du vil finde ud af, om der er sådanne regler.

For høj musik i haven er forbudt

Det kan dog straffes med bøde at spille musik, der er til væsentlig ulempe for de omkringboende, står der i Ordensbekendtgørelsen, som politiet følger. Det betyder, at det er forbudt at spille så høj musik i haven, at det generer naboerne. Om musik i haven er til gene afhænger blandt andet af tidspunktet. Det er forskel på at spille musik klokken 2 om natten og klokken 14 om dagen.

Start altid med at komme med en venlig henstilling til din nabo om at skrue ned for musikken, før du kontakter politiet. Det vil altid være bedre for naboskabet, hvis du kan få ro på denne måde.

Kommunale regler for støj i haven

Miljøaktivitetsbekendtgørelsens § 19 siger:

"For at forebygge støjgener kan kommunalbestyrelsen meddele påbud eller udstede forskrifter, som begrænser ikke-erhvervsmæssig anvendelse af støjende, motordrevne redskaber, værktøj og lignende samt generende knallertkørsel eller lignende på privat grund udenfor godkendte baner.

Stk. 2. Ligeledes kan kommunalbestyrelsen give påbud om, at støjgener fra ventilationsanlæg på private eller kommunale ejendomme skal begrænses".

Studenterfester får naboer til at klage

Omkring sankthans og alle studenterfesterne er det tidspunkt på året, hvor politiet får flest henvendelser omkring støj i haven. Er vejret godt, er der flere, der klager, end hvis vejret er dårligt.

Hvis du skal holde havefest, bryllup, konfirmation eller studentergilde, er det en god idé at orientere dine naboer og genboer og vise hensyn. Du kan for eksempel fortælle, hvornår festen slutter og give dem dit telefonnummer, så de kan ringe til dig, hvis der er problemer

Ingen præcise regler for støj fra haveredskaber

Der findes ingen præcise regler for, hvornår og hvor meget du må støje med haveredskaber, selv om kompostkvarne, benzindrevne kædesave, buskryddere og rundsave larmer ligeså meget som en lastvogn under kraftig acceleration.

Selv eldrevne kædesave og benzindrevne plæneklippere har et støjniveau som en personbil under kraftig acceleration.

Men som nævnt kan de enkelte kommuner have regler om støj fra blandt andet motoriserede haveredskaber.

Derudover har nogle grundejerforeninger lavet regler, så du for eksempel ikke må støje inden klokken 8 morgenen, efter klokken 18 om aftenen og kun til klokken 12 om søndagen.

Men i princippet har grundejerforeningerne ikke nogen sanktionsmuligheder, men kan kun henstille til at bevare det gode naboskab i området.

Støj ikke tidligt, sent og ved spisetider

Du er dog et skridt i den rigtige retning mod det gode naboskab, hvis du undlader at støje ved spisetider, før klokken 10 i weekenderne og efter spisetid om aftenen.

Derudover er det altid en god idé at snakke med naboerne, hvis du skal holde fest eller af andre årsager ikke kan undgå at larme i et upassende tidsrum.

Læst af Bjarne Dueholm

Penge!



Vil du gøre mig en tjeneste og veksle denne tusindkroneseddel til elleve hundredkronesedler?

Nej, men jeg vil veksle den til ti hundredkronelapper.

Jamen, så gør du mig jo ikke en tjeneste ...

Man kan forvente det værste ...!

3 mænd sidder på fødestuen. Den ene mands kone skal føde. Den første mand siger:

- Dengang min kone skulle føde spiste hun en bøf og fik et barn.

Den næste mand:

- Det er meget sjovt, for da min kone skulle føde spiste hun to bøffer og fik tvillinger!

- F . . . !

udbrød den tredje mand

- Inden min kone tog afsted spiste hun millionbøf

Strømpevask!



NYHED!

"en glad aften i byen" - med
NORDBO
SENIOR.



Paul Potts "Christmas Dreams Tour" med gæstesolist Gry Johansen.

Der er garanti for skønne og forrygende julekoncertoplevelser i en række danske kirker & koncerthuse i november og december 2022, når den verdensberømte Paul Potts med pianist endnu engang folder repertoiret ud på dansk grund. Det er 6. gang Danmark får glæde af Paul Potts' smukke stemme, og i 2022 venter en helt særlig overraskelse til det danske publikum. Gry Johansen, som er bedst kendt fra Melodi Grand Prix, er med som gæstesolist.



Publikum kan se frem til en varm og underholdende aften, hvor man kan svømme hen til engelske og danske juleklassikere og nyde duetter med de to solister.

Ingen havde nok forventet at få benene slået så meget væk under sig, da Paul Potts i 2007 stillede sig op i talentkonkurrencen "Brittain's got Talent" og sang den smukke arie *Nessun Dorma* fra Puccinis opera *Turandot*.

Den tidligere telefonsælger vandt som bekendt konkurrencen og udsendte kort efter sit debutalbum, som der stormede op af hitlisterne og solgte ikke mindre end **3,5 millioner** eksemplarer. Og i dag har den fantastiske sanger opnået stjernestatus

Dansk gæstesolist

Gry Johansen er en af Danmarks dygtigste sangerinder med en gudsbenådet skøn stemme. Gry begyndte sin karriere som 15-årig i 1980, og hun har flere gange deltaget i

det Danske Melodi Grand Prix. Det store gennembrud fik hun i 1983, hvor hun vandt med "Kloden drejer". Det var her, hun tog de berømte "rejehop" som en del af sangens koreografi. Gry besidder en stor musikalsk bredde og vil til koncerten synge danske klassiske julesange.

Publikum vil opleve en glæde, nærvær, eftertænksomhed og klang af højeste klasse når julen synges ind rundt i Danmark.

NORDBO SENIOR har fået et antal billetter på hånden til denne julekoncert i Eksercerhuset, torsdag, den 1. december 2022 kl. 20, (dørene åbner kl. 19) hvor der er reserveret siddepladser.

Billetprisen er kr. 355 pr. person.

Tilmelding til kasserer@nordbosestior.dk eller via tilmelding på vores hjemmeside nordbosestior.dk. senest den 8. august 2022

Tilmelding er bindende.

Efterlysning!

Har stadig ikke fundet min strømpe..



Seniorjob!



MED FAR PÅ VÆRTSHUS

COPYRIGHT: MORTEN INGEMANN

Sidste nyt!!

Nu må det IKKE mere hedde en "TISSEMAND", fremover skal de hedde en "VANDPISTOL"



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 23 80 83 05 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 <i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i>	
	Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside <i>nordboSenior.dk</i> <i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i>	
	Hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbrev fra Nordbo Senior kan du framelde dig ved at give besked på mail til <i>kasserer@nordboSenior.dk</i>	
	<i>Postadresse:</i> Nordbo Senior v/formand Marianne Nyrup Nordre Kobbelvej 102 7000 Fredericia Telefon 20 84 71 39 Mail: <i>formand@nordboSenior.dk</i>	<i>Mødested:</i> Nordbo Huset Sonnesvej 112 7000 Fredericia
	<i>Økonomi:</i> Kasserer Bjarne Dueholm Prangervej 118 I/H 7000 Fredericia Telefon 22 60 81 00 Mail: <i>kasserer@nordboSenior.dk</i> Bank: Arbejdernes Landsbank Reg.nr. 5352 kt.nr. 0323703 MobilePay: 99 47 81	<i>Offentlighed:</i> Hjemmeside: nordboSenior.dk Facebook: Nordbo Senior Cvr.nr.: 39432722 Tilsluttet: Danske Seniorer



”Du kan alt i denne verden”
Men du behøver det ikke!

Mvh Nordbohuset