



Ugebrev

Uge 32 – 2022



<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p>  <p>Marianne Nyrup</p>	<p>Turen Randsfjord Rundt, blev en noget blæsende omgang, men også lidt kølrig. I hvert fald for dem, der ikke cyklede. En hyggelig dag med dejlige ristede pølser. Tak til dem, der står for det praktiske. Altid dejligt, når alting "klapper".</p>
<p>Så er det søndag igen!</p>	

Tovholder har ordet!



Benny Lauridsen



Busturen til Stockholm og Ålandsøerne 24. aug. – 28. aug.

Der er nu fuldt hus – d.v.s. de værelser jeg i første omgang fik reserveret, er besat, men bliver vi flere gør det tilsyneladende ikke noget og der er god plads i bussen. Så hvis du er kommet i tanke om, at du vil med på ”årets bustur med Nordbo Senior” kan du lige nå at tilmelde dig.

Som tidligere skrevet: På grund af det fremskredne tidspunkt, har vi aftalt med rejseselskabet ”Panter Rejser” at de tager sig af tilmelding og indbetaling nu, men du skal **stadig tilmelde dig hos Benny**, så vil du modtage brev fra ”Panter Rejser” om tilmelding, betaling og forsikring m.m.

Benny Lauridsen ☎ 51 32 61 25.

Mail: benny.lauridsen@mail.dk

Haveråd i august!

10 gode råd til haven i august



August er typisk en god måned at anlægge græsplæne i. Det er også tid til beskæring af en række træer og bærbuske.

Læs her, hvad du bør ordne i haven i august.

1. Anlæg græsplæne og plant stedsegrønne planter.

Lige nu er jordtemperaturen årets højeste, og det giver hurtig frøspiring og dannelse af nye rødder. Årets bedste tidspunkt til anlæg af græsplæner og plantning af stedsegrønne planter.

2. Beskær ahorn, birk og valnød

August er det bedste tidspunkt for større beskæring af ahorntræer, birketræer og valnøddetræer.

3. Udluft drivhuset

Sørg sommeren igennem for god udluftning i drivhuset for at begrænse diverse svampesygdomme. Fjern eventuelt overflødige blade fra tomatplanter, så solen kan nå tomaterne.

4. Klip de visne roser af

På den måde kan du nå at få flere blomster resten af året. Vand klatreroser tæt på murværket, da der her ofte er meget tørt. Roser, som tørster, får lettere sygdomme som for eksempel meldug og rosenstråleplet.

5. Høst og opbevar æbler

Pluk æbler, når de er modne. Put dem, du ikke spiser, i kasser, og stil dem et fugtigt og køligt sted med så meget luftcirkulation rundt om som muligt, eventuelt på nordsiden af huset, og sørg for god overdækning, så kasserne holdes tørre i regnvejr.

6. Beskær kirsebær- og blommetræer

Når du har plukket kirsebær og blommer, kan du beskære og udtynde i træet, hvis det er nødvendigt. Det samme gælder de øvrige medlemmer af stenfrugtfamilien – blandt andet vin, mirabeller, mandler og figner.

7. Beskær bærbuske

Klip gamle grene på ribs, solbær, hindbær og stikkelsbær af helt nede ved jorden – det giver flere bær næste år.

8. Plant jordbær

Fra ca. 15. august kan du plante nye jordbærplanter ud (fra udløbere/stiklinger), så får du et væsentligt større udbytte næste år. Der dannes hurtigt nye rødder og kraftigere planter.

9. Klip hækken igen

I slutningen af august kan du med fordel klippe hækken igen. Tidspunktet er optimalt, da det giver nye skud nok tid til at nå at hærde, inden det bliver vinter og frostvejr. Ved at klippe hækken flere gange om året, opnår du samtidig en tættere hæk.

10. Bekæmp bladlus

Større bladlusangreb kan fjernes og reduceres ved at sprøjte med en kraftig kold vandstråle. Husk også bladundersiderne.

Læst af Bjarne Dueholm

Om livet ...!

Det bedste ved livet, er at leve ❤️❤️❤️

Cykeltur
Randsfjord
rundt!



Bent Iversen

Tour de Rands-fjord á la 2022.



17 friske cyklister stillede op til turen.

Med flere stop indtil vi nåede til "pit stop" ved Brøndsted skov, hvor Bjarne Holdt klar med "kølervæske". Efter en god pause kørte vi videre til Bredstrup forbi den store træfugl til Egum.

På grund af vejarbejde kørte vi til Egeskov, hvilket forlænger ruten til ca. 25 km.

Efter ca. 2 timer var vi retur til Nordbo Huset, hvor Jørgen og hans hjælpere var klar med pølser med mere.

Stor tak til dem.
MVH. Bent Iversen

Tovholder har ordet!

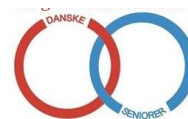


Benny Lauridsen



Et godt sted at være

NORDBO SENIOR
Sonnesevej 112 7000 Fredericia
www.nordbosenior.dk
medlem af landsorganisationen **DANSKE SENIORER**



Vi hjælper hinanden



Søndag d. 13. Nov.
arrangeres bustur til
Teaterforestilling i Åbyhøj Amatørteater
Møllevangs Alle 22 Århus
Hvor Teatret opfører lystspillet
”Århundredets bryllup”
af Robin Hawdon”.

Program:

- 12.00 Afgang med bus fra Nordbo til Århus
- 14.00 ”Privatliv”
- 15.00 Pausen med kaffe, kringle og gåsebryst / lagkage
- 16.00 Afgang fra Århus til Nordbo
- 18.00 Ankomst Nordbo

Handling.

Lidt om stykket

Scenen sættes på et engelsk hotel omkring 1960. Den vordende brudgom Tom vågner op på sin bryllupsmorgen i brudesuiten med gevaldige tømmermænd efter en våd polterabend. Hovedpinen bliver ikke mindre, da han opdager en ukendt kvinde i sengen ved siden af sig. Inden han når at få hende ud af vagten, ankommer forloveren og senere den kommende brud. Situationen skal reddes og det må forloveren Tom hjælpe med. Hotellets stuepigen bliver også overtalt til at være en del af ”hjælpepakken”, og så begynder misforståelser og forvekslinger at tage fart. Mon det ender med bryllup? Glæd jer til et herligt lystspil med risiko for latterkrampes.

Tilmelding til Benny.Lauridsen@mail.dk

Betaling: 225 kr. (incl. Bus, Kaffe, Bolle og Gåsebryst / Lagkage)

Betaling på Nordbo Seniors mobil pay: 994781 (**Husk at angive ”Teaterbilletter”.**)

Teatret glæder sig til endnu en gang at slå dørene op for en forestilling, der kan sætte publikum i godt humør.

Om pensionister ...!

Hvad laver en englænder når han er 67 år ? Han drikker whiskey og nyder freden.
Hvad laver en franskmand når han er 67 år ? Han drikker champagne og går hen til sin elskerinde.
Hvad laver en dansker når han er 67 år ? Han tager sine hjertedråber og går på arbejde.

Indlæg
modtaget
fra
Preben
Agersol

Når far skal se
BÅÅÅLD ...!



Vigtig viden ...!

Det skal du gøre med sexlegetøj.



Sexlegetøj skal afleveres separat sammen med storskrald eller på genbrugsstationen.

Læs med og få svar på, hvad du skal stille op med udslidt sexlegetøj, som du gerne vil af med..

Det er godt at sortere affald, så det kan genanvendes i nye produkter, men hvad stiller man egentlig op med en gammel vibrator, der har udtjent sin levetid?

Man skal faktisk ikke smide den i almindeligt husholdningsaffald, som det ellers kan tænkes, at den hører til.

Sexlegetøj indeholder nemlig PVC (polyvinylchlorid), der er et plastmateriale, og derfor skal det afleveres separat sammen med dit storskrald eller på genbrugsstationen.

Formålet med dette er, at man gerne vil undgå spredning af miljø- og sundhedsfarlige stoffer.

Hvordan ved du, om dit affald indeholder PVC?

Det er ikke altid til at vide, om der er PVC i et materiale.



Mange produkter har oplysninger om, hvad de indeholder, men ikke alle.

Hvis du er i tvivl, så tag ikke nogen chance, men tag det med på genbrugsstationen, hvor personalet kan vejlede dig.

Læst af Bjarne Dueholm

Tovholder har ordet!



Ane Margit Jørgensen

HÅNDARBEJDE

Så er vi i gang igen og det er dejligt. Der var ingen der havde glemt hvordan strikkepindene skulle bruges.



Pludselig fik vi besøg af en ikke inviteret dame.

Vi kunne godt nok ikke

se hende, men vi fornemmede hendes tilstedeværelse.

Så måtte vi lige tage os sammen. Så er der nok nogle der siger, at det ikke kan lade sig gøre, at en engel kan komme på besøg hos en flok kvinder, men det kan lade sig gøre.



Mange sy/strikke hilsner Margit

6 gode gå-tips



Vi har samlet de bedste tips til, hvordan du kan komme ud på endnu flere gåture eller få inspiration til at gøre dem så effektive som muligt.

Vi har fået tudet ørerne fulde om, at det er sundt for ens fysiske og mentale helbred at gå ture.

Og så er det heldigt, at gang er nem, kan dyrkes af de fleste og kræver intet udstyr. I den anden ende er den med til forebyggelse, vægttab og velvære.



1. Gå i intervaller

Intervalgang er effektivt og får pulsen op. Gå i et minut ved høj intensitet og derefter et minut ved lav intensitet. Gentag 10 gange.

Eller find en lang vej med lygtepæle. Gå, så hurtigt du kan, mellem to-tre pæle, og gå så helt roligt mellem de næste to. Gentag 10-20 gange alt efter dit niveau.

2. Brug armene aktivt

Ved at bruge armene aktivt øger du tempoet og dermed pulsen. Sving armene, så hænderne når op i brysthøjde, når armene føres fremad, og træk albuen godt tilbage, når armene svinges bagud.



3. Gå i bakket terræn

At gå op og ned løfter pulsen. Du behøver hverken stejle eller lange bakker. Selv de mindre giver god træning. Gå op ad bakken så hurtigt som muligt, og gå roligt ned igen. Gentag et par gange.

4. Trappegang

Du forbrænder mere energi per skridt, end når du går på fladt underlag. Hold fokus på en god holdning, når du går opad, og brug armene aktivt. Gå langsomt ned, og gentag turen nogle gange.



5. Kombiner med øvelser undervejs

Kombiner gåturen med forskellige øvelser, fx lunges, squats, englehop og armstræk. Snup fem armstræk ved hver bæk, du møder, og 10 englehop for hver lygtepæl. Det styrker musklerne og løfter pulsen.

6. Tag vægt på

Er du ikke til høj fart, kan du tage en rygsæk på og fylde nogle kilo i, fx tunge bøger. Derved kan du holde et mere moderat tempo, men stadig skrue op for forbrændingen, fordi kroppen skal arbejde hårdere for at komme fremad.

Læst af Bjarne Dueholm

Tovholder har ordet!
"os der sparker dæk"



Bjarne
Dueholm



NÅÅÅ ...! Så har vi forklaringen ...!

<p>Fra mandeklubben</p>		<h1>Hvem sagde det...?</h1>
<p>Ugens aktiviteter i Nordbo Senior</p>	<p>Tirsdag, den 9. august kl. 10 – Krolf og Petanque Tirsdag, den 9. august kl. 13.30 - Håndarbejde Onsdag, den 10. august kl. 18 – cykeltur Torsdag, den 11. august kl. 10 - travetur</p>	
<p>Om din krop!</p>	<p><i>Hvis kroppen vil have vin, så drikker jeg vin. Hvis kroppen vil danse, så danser jeg. Hvis kroppen <u>vil gøre rent</u>, ... JA, den kan jo ikke få alt hvad den beder om ...!</i></p>	
<p>Dagens varme ret!</p> <p>Tapas + pesto + grønt ...!</p>	 <p>Jysk tapas med 3 slags pesto, 2 slags grønt.</p>	

Spørgsmål og svar!	<p>Hvad kalder man en person som er glad på en mandag ...?</p> <p>"PENSIONIST" ...!</p>
<p>En glad aften i byen.</p> <p>Billet og transport.</p>	<div data-bbox="360 360 973 698" data-label="Image"> </div> <p>TA MIG SOM JEG ER</p> <p>ONSDAG DEN 12. OKTOBER 2022 19.00</p> <p>Magasinet, Farvergården 19 5000 Odense C</p> <p>Kom og oplev TRINE PALLESEN i en skøn en hyldest til Grethe Ingmann og hendes liv - en teaterkoncert med masser af humor og eftertanke.</p> <p>Akkompagneret af Mathias Grove Madsens seksmandsorkester.</p> <p>Afgang fra Nordbo Huset kl. 17.30</p> <p>Koncert fra kl. 19.00</p> <p>Afgang til Nordbohuset kl. 21.00</p> <p>Hjemkomst kl. 22.00</p> <p>Pris for billet og transport kr. 345.00 pr. person.</p> <p>Bindende tilmelding senest den 10. august til kasserer Bjarne Dueholm på mail kasserer@nordboenior.dk eller SMS.</p> <p>Betaling på MobilePay nr. 994781 eller bankoverførsel til reg.nr. 5352 konto 0389097. HUSK i tekstfeltet at angive navn og adresse på deltager.</p> <p>SOM ALTID! RET TIL ÆNDRINGER FORBEHOLDES!</p>
Så ved du det!	<p><i>Hvorfor er dugen på et billardbord grøn ...?</i></p> <div data-bbox="1193 1787 1495 1935" data-label="Image"> </div> <p><i>Det er for at kø'erne kan føle sig hjemme ...!</i></p>

Løs dit transport-behov ...!

Med de høje benzinpriser er jeg nu nødt til at bruge min nye Toyota Korolla



At se **GODT** ud



I skolen igen!

Verdens 7 vidundere...

En lærer spurgte en dag sine elever om de kunne lave en liste over hvad de mente kunne være "Verdens 7 vidundere" i vor tid. Der kom forskellige svar frem og her er en liste over de mest foreslåede:

1. Pyramiderne
2. Taj Mahal
3. Grand Canyon
4. Panamakanalen

5. Empire State Building

6. Basiliken i St. Pierre

7. Den Kinesiske mur

Da læreren havde oplæst svarerne, bemærkede han en pige som stadig ikke havde afgivet sine svar.

Han spurgte hende, om hun havde problemer med at lave listen...

Pigen svarede; " Jæøhhh lidt..."

Det er svært sagde hun, der er jo så mange vidundere.

Læreren siger så: " Fortæl os hvad du har skrevet på din liste, så kan vi måske hjælpe dig ".

Pigen nølede en anelse, men siger så: "Jeg tror at verdens 7 vidundere er."

1. At kunne se...

2. At kunne høre...

3. At kunne føle...

4. At kunne smage...

5. At kunne lugte...

6. At kunne le...

7. og måske vigtigst af alt... At kunne elske !

Der blev helt stille i klasseværelset...

Disse ting er så simple, naturlige og selvfølgelig, at vi ofte helt glemmer, hvor vidunderlige de egentlig er!

GLEM IKKE AT HUSKE: De mest værdifulde ting i denne verden, kan ikke købes eller fremstilles af mennesket.

Intet er så dårligt at det ikke er godt for noget ...!



PLATBOLIG.COM

COPYRIGHT : MORTEN INGEMANN

Et tabuemne ...!
Inkontinens!

Produkter der holder godt på vandet.

hvis du har inkontinensproblemer.

Det er tabu at dryppe lidt i underbukserne eller ikke at kunne holde på vandet, men op mod 10% af alle mænd og 45% af alle kvinder oplever på et tidspunkt ufrivillig vandladning. I dag kan du få både indlæg, bind og underbukser, der kan holde vandet inde



Inkontinensprodukter holder på mere væske og bedre på lugten end almindelige hygiejnebind. Lider du af inkontinens bør du derfor bruge målrettet inkontinens og ikke produkter, man kan bruge ved menstruation.

Flest kvinder end mænd lider af inkontinens

Ufrivillig vandladning rammer oftere kvinder end mænd. Danske undersøgelser viser, at 25-45 % af danske kvinder på et tidspunkt i livet oplever ufrivillig vandladning. Allerede i 40-års alderen oplever op mod 1 ud 6 kvinder inkontinens i større eller mindre grad. Blandt kvinder over 75 år er det hver anden, der oplever ufrivillig vandladning.

5 slags ufrivillig vandladning

Ufrivillig vandladning kan have mange årsager, og normalt inddeler man inkontinens i 5 overordnede kategorier:

- Stressinkontinens er, når der kommer en lille smule urindryp ved for eksempel sport, host, grin eller nys.
- Tranginkontinens er også kendt som overaktiv blære og skyldes, at vandladningstrangen kommer så hurtigt, at man ikke kan nå på toilettet, inden man skal tisse.
- Funktionelinkontinens er, når andre sygdomme har indflydelse på, om du kan nå på toilettet i tide. Det kan være psykiske sygdomme eller gigt, der gør, at man ikke kan åbne bukserne hurtigt nok på toilettet.
- Neurologiske blærelidelser er, når kroppens nervebaner er beskadiget og man ikke længere kan mærke, om blæren er fuld eller tom
- Efterdryp opstår, når rester af urin samler sig øverst i urinrøret og først tømmes ud, når man skifter stilling og rejser sig fra toilettet. Den hyppigste årsag er forstørret prostata, hvorfor det oftest er mænd, der rammes af efterdryp

6 råd kan hjælpe mod ufrivillig vandladning

Har du symptomer på inkontinens, kan du mindske generne ved at følge de 6 råd:

- Overvej hvor meget væske, drikker. 1,5-2 liter væske i døgnet er tilstrækkeligt
- Gå på toilettet, inden du forlader hjemmet
- Gå regelmæssigt på toilettet - ca. hver 3. time
- Træn bækkenbundsmuskulaturen 3-4 gange om ugen i mindst 4 måneder. Træn ved at spænde musklerne i bækkenbunden 6-8 sekunder ad gangen. Gentag 30 gange.
- Tab dig, hvis du er overvægtig
- Hvis du ryger og din hoste medfører ufrivillig vandladning, bør du stoppe med at ryge

5%

Af alle mænd over 50 lider af ufrivillig vandladning i større eller mindre grad. Tallet stiger med alderen.

Smid ikke indlæg i toilettet

Indlæg, bind og underbukser med sugeevne må ikke smides i toilettet efter brug, men skal rulles sammen og smides i skraldespanden med restaffald.

Lavet af papir og plastik

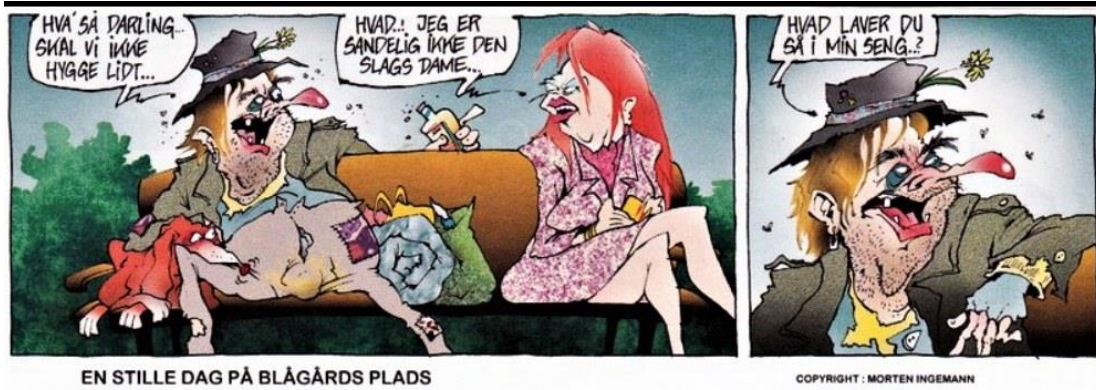
Inkontinensprodukter findes i flere tykkelser og længder. Helt generelt har tykkere bind bedre sugeevne end tyndere bind. Et bind eller indlæg består af flere forskellige lag: Et øverste lag af plastikfibre, der er spundet så de minder om bomuld. Et sugende lag, der består af papirmasse og absorberede polymer. Endeligt består undersiden af indlægget af et spærrende lag, der skal holde væske inde. Det lag består også plastik, typisk af typen polyetylen.

Vaskbare indlæg og sugende undertøj er mere miljøvenligt

Langt de fleste produkter, der skal afhjælpe inkontinens, er éngangsprodukter af papir og plastik. På markedet findes også enkelte indlæg og underbukser med absorberende materiale, der hjælper med at holde på urinen. Over tid er genbrugelige produkter mere miljøvenlige og billigere i brug. De genbrugelige produkter skal vaskes efter en dags brug og udskiftes årligt.

Læst af Bjarne Dueholm

Hvad byder man en uventet gæst ...!



Om din PC ...!

Få gratis antivirus på din PC.

Du kan få beskyttet din PC mod virus, uden at det koster dig noget.



Der er rigtig mange danskere, der ikke har antivirus på deres PC. Mange føler sig nemlig sikre på, at de ikke bliver ramt af virus.

Selvom du ikke downloader film eller installerer programmer, kan du stadig risikere at få virus på din PC.

En af de mest almindelige måder er, at man har åbnet en fil, man har fået tilsendt via e-mail, som ligner, at den er sendt af en bekendt.

Havde man sørget for at beskytte sin PC med antivirus, var man blevet advaret om, at man ikke skulle åbne filen.



Gratis løsning

Der er også rigtig mange, der tror, at det er dyrt at få antivirus på sin PC. Det er dog slet ikke tilfældet, da der ikke er behov for at købe en af de dyre løsninger.

I stedet kan du vælge at tage et kig på [antivirus hos Northguard](#). Her kan du nemlig få det ganske gratis. Det vil sige, at du kan få beskyttet din PC mod virus, uden at det koster dig noget.

Det kan ganske enkelt ikke betale sig at lade være, da det ikke koster dig noget. Det eneste det koster er, at du bruger et par minutter på at få det installeret på din PC.

Læst af Bjarne Dueholm

Der er snart valg ...!



En omskrivning af et kendt eventyr ...!



Hjælp til selvhjælp!

Ingen proptrækker? Gør sådan

Hvis du står og skal have åbnet en flaske vin, men ikke er i nærheden af en proptrækker, er der flere andre metoder til at få adgang til de gærede dråber.



Ingen proptrækker? Så gør du sådan her

De fleste voksne kender nok situationen, hvor man står med en flaske vin med prop og en ubændig tørst – men ingen proptrækker.

Der er dog hjælp at hente for den glemsomme vindrikker. Det kræver bare en anden form for remedie og lidt mere knofedt og tålmodighed end de kendte specialværktøjer.



Lås vinen op med en nøgle

En helt almindelig nøgle kan for eksempel bruges til at åbne vin såvel som døre. “Tag godt fat om flaskens top, og stik nøglen skråt ned i proppen, så langt den kan komme. Når den sidder godt fast, kan du faktisk dreje proppen op i en konstant cirkel, samtidig med at du hiver lige så let”

Man har selv testet det af, og det virker altså. Det er faktisk den nemmeste metode, hvis man ikke har en rigtig vinoplukker. Og man kan gøre det, selv om man ikke er

en stor, stærk mand. Det er især effektivt med plastikpropper,

Bank proppen med dit fodtøj

Hvis man er så uheldig ikke at have en nøgle, kan man måske blive reddet af sit fodtøj. Det er i hvert fald et andet remedie, som vinkendere peger på. De vil nok anbefale en støvle med en ret tyk bund. Placer flasken i støvlen, og bank så fodsålen mod en lodret flade som en væg eller et træ. Det kræver lidt tålmodighed, for vinen skal først skumme op og danne et tryk. Så brug lidt tid, og gør det med snilde. Hvis man banker for hårdt, kan man nemlig også risikere at smadre flasken. Det tog cirka ti minutter for os. Og det med at banke flasken mod en lodret flade er faktisk deres yndlingsmetode. For i forhold til nøglemetoden medfører skotricket en mindre chance for, at proppen går i stykker.

Stik ild til flasken

En tredje nødløsning involverer ild og varme. Hvis man varmer flaskehalsen op, vil der nemlig danne sig et tryk inde i flasken, så proppen til sidst ryger ud af sig selv. Man skal bare huske at rotere flasken hele tiden, så man ikke kun varmer ét koncentreret sted på halsen op – så kan den nemlig springe. Man kan enten bruge en langhalset lighter eller en gasbrænder. Skål og god arbejdslyst.

Læst af Bjarne Dueholm

En naturlig forklaring



Din økonomi



Seniorer er utålmodige efter datoer på, hvornår de får deres penge.

Hvornår får vi ekstra ældrecheck og varmecheck?

Seniorer er utålmodige efter at få svar på, hvornår den lovede varmecheck og de to ekstra ældrecheck bliver udbetalt.

Jeg er lige flyttet i en seniorbolig og står og mangler pengene. Hvornår kan jeg regne med, at ældrechecken kommer.

En senior fra Rødovre har galoperende udgifter til hendes bolig, der opvarmes med gas – og ser ind i et efterår, hvor priserne bare stiger og stiger. Hun mangler allerede pengene, så de 6.000 kroner i varmecheck er næsten allerede brugt. Derfor er hun meget spændt på, hvornår checken kommer til udbetaling.

Sådan svarer myndigheder

Udbetaling Danmark, der står for udbetalingen af de to ældrecheck, og Energistyrelsen, der står for varmechecken.

”Hvornår bliver pengene udbetalt?”

Ekstra ældrecheck

Udbetaling Danmarks svar: ” Det forventes, at udbetalingen af den ekstra ældrecheck sker i november 2022 og i 1. kvartal i 2023.”

Varmecheck

Energistyrelsens svar: ”Projektet følger tidsplanen i den politiske aftale, og varmechecken forventes udbetalt i august. Nærmere kan vi desværre ikke komme udbetalingen på nuværende tidspunkt.”

Det er det tætteste vi kommer på et svar her og nu.

Kan du få de ekstra ældrecheck på hver 2.500 kroner?

For at få de skattefrie engangsbeløb i ældrecheck, skal du være folkepensionist og opfylde betingelserne for at modtage ældrecheck i 2022.

Kan du få varmecheck på 6.000 kroner?

Mange pensionister har ret til den skattefrie varmecheck på 6.000 kroner. Din indtægt og varmekilde er afgørende for, om du kan få varmechecken.

Læst af Bjarne Dueholm

Danske Seniorer!



Digitaliseringen overser alt for mange

SENIORLIV, ØKONOMI



"Er man pensionist og alene har sin folkepension, så kan udgiften til computer, smartphone, internet og teknisk hjælp virke meget dyr og uoverskuelig" Danske Seniorer blander sig i debatten om digitalisering.

Politiken har med sin artikelserie om "den digitale underklasse" belyst en problematik, som i det store hele har været overset blandt danske medier. I racet mod

effektiviseringer er digitalisering blevet et kampvåben, hvormed staten, kommunerne, regionerne og andre organisationer kan spare tid og penge ved at udlicitere opgaver til borgerne selv. En slags pervers fortolkning af byggemarkedernes slogans om "gør det selv" fører til, at man som borger i dagens velfærdssamfund skal være langt mere på dupperne og "up to date", når det kommer til digitale platforme og deres betydning for om vi får del i velfærdssamfundets ydelser.

For ja. For mange borgere vil de digitale løsninger på sigt gøre tilværelsen nemmere i mødet med det offentlige. De unge generationer vil vænne sig til anvendelsen og reglerne for de nye digitale systemer, og meget af deres sagsbehandling vil kunne klares over en computer uden besværet ved at møde fysisk op i borgerservice eller på kommunen. Men den digitale underklasse som Politiken skriver om. Ja, de vil sandsynligvis finde mødet med det offentlige mere frustrerende til stadighed.

I Politiken kunne vi d. 18. juli for eksempel læse om håndværkeren Alexander, som grundet sin baggrund ikke var klædt på til at kommunikere med kommunen over e-Boks eller søge sygedagpenge via en online platform. Konsekvensen var, at han mistede en del af sine sygedagpenge og sagen skal nu undersøges som en principiel sag ved domstolen. 19. juli kunne vi læse i Politiken, at det ikke kun var resourcesvage eller socialt marginaliserede grupper, der led under digitaliseringen. Mange velfungerende lønmodtagere søger hjælp i deres fagforening 3F, fordi de ikke kan finde hoved og hale i kravene fra det offentlige til digital tilstedeværelse. Vi skal huske, at man kan møde sanktioner fra det offentlige, hvis man for eksempel ikke får tjekket sin e-Boks i tide eller udfyldt en online-formular til tiden. 3F er en stor fagforening med midlerne til at knytte en konsulent til medlemmerne, der har behov for én at følges med ned til borgerservice eller til at hjælpe med det digitale ansøgningskema.

Men ikke alle borgere er medlemmer af store fagforeninger med midlerne og bistanden til at hjælpe med den digitale kontakt til det offentlige. Den digitale underklasse som Politiken har beskrevet, kan udgøre mellem 20-25% af befolkningen og bliver ofte overset i vores kapløb mod

effektiviseringer og digitalisering af alt fra post til MitID. For slet ikke at nævne det kontantløse samfund, som man også forsøger at sætte turbo på, uden egentlig at tænke på, hvilke konsekvenser det vil have for ældre, digitalt udsatte og ganske almindelige borgere, der benytter sig af kontanter til at danne sig et overblik over deres privatøkonomi.

Er man datalog eller ung nok til med tiden at vænne sig til nye smarte IT-løsninger, så kan man nemt hoppe med på digitaliseringstoget. Men er man pensionist og alene har sin folkepension, så kan udgiften til computer, smartphone, internet og teknisk hjælp virke meget dyr og uoverskuelig. For slet ikke at nævne de mange frustrationer og timer, man forgæves smider i forsøget på ikke at føle sig som en digital analfabet. For disse pensionister og andre mennesker med en ganske almindelig faglært baggrund, så efterlades de lige nu på perronen, mens digitaliseringstoget fortsætter med fuld kraft. I førervognen sidder politikkerne og digitaliseringsstyrelsen. Det er på tide, at de lægger mærke til de passagerer, der ikke stiger på toget.

Debatindlæg af direktør Katrine Lester

Læst af Bjarne Dueholm



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

	<p>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 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 Huset Sonnesvej 112 7000 Fredericia</p>
	<p>Økonomi: Kasserer Bjarne Dueholm Prangervej 118 I/H</p>	<p>Offentlighed: Hjemmeside: nordboSenior.dk Facebook: Nordbo Senior</p>

	7000 Fredericia Telefon 22 60 81 00 Mail: kasserer@nordboenior.dk Bank: Arbejdernes Landsbank Reg.nr. 5352 kt.nr. 0323703 MobilePay: 99 47 81	Cvr.nr.: 39432722 Tilsluttet: Danske Seniorer



Sigter du efter månen, og
du rammer forbi, lander
du blandt stjernerne!

Mvh Nordbohuset