



Ugebrev




Uge 14 2020

<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
Formanden har ordet	<p>Havde vi tænkt at denne virus skulle lukke det meste af vort samfund ned, da det startede.</p> <p>Næh, det var blot som en normal influenza fik vi at vide.</p> <p>Det har forandret sig, og vort liv har forandret sig. Jeg tror det har været værst for de unge, som er vant til at kunne gøre, hvad de ønsker sig uden den lange betænkningstid.</p> <p>Vi lidt ældre tænker sig måske mere om inden vi handler!!??</p> <p>Det er dog især vigtigt for os at vi holder fast i vor sociale kontakt, det kan være via telefon eller face time.</p> <p>En frisk gåtur er heller ikke af vejen, og vi kan sagtens træffe en kendt person, som vi kan have dialog med under behørig afstand.</p> <p>Jeg håber, I alle har det godt, og at vi snart kan ses igen på mere normal vis.</p> <p>Skrevet af Marianne Nyrup</p>
Bestyrelsen	<p>Efter generalforsamlingen den 18. februar 2020 har bestyrelsen konstitueret sig og ser nu således ud:</p> <p>formand Marianne Nyrup næstformand Bent Iversen kasserer Bjarne Dueholm Sekretær Henning Rasmussen bestyrelsesmedlem Solvejg Jensen bestyrelsesmedlem Benny Lauridsen bestyrelsesmedlem Gertrud Nielsen bestyrelsessuppleant Jane Petersen bestyrelsessuppleant Preben Agersol</p> <p>skrevet af Bjarne Dueholm</p>
Tidsfordriv	<p>Er der nogen der har lyst til et spil wordfeud, er jeg gerne til rådighed.</p> <p>Send en invitation til bdue eller bjarnedueholm@gmail.com</p>

NORDBO SENIOR

	<p>Hvis ikke du kender spillet, så giv et ring på nr. 22608100, så kan jeg måske hjælpe dig i gang. Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
Alle medlemmer	<p>Har du en meddelelse, oplevelse, mening eller andet du vil dele med dine venner i NORDBO SENIOR, kan du sende dit indlæg til bjarnedueholm@gmail.com så kan det komme med i et ugebrev som udsendes til alle medlemmer af NORDBO SENIOR. Hvad laver du i denne krisesituation? Lad os høre! Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
E-mail service	<p>Hører du om medlemmer der IKKE modtager informationer fra os, kan det skyldes, at vi ikke har E-mail adresse på dem. De skal kontakte Bjarne Dueholm på tlf. 22608100, så vi kan få dem oprettet og informere direkte. Er der medlemmer der ikke selv har e-mail, kunne det være en ide at vi fik f.eks. en datter, søn, familiemedlem eller venners E-mail, som så kan give mailen videre til medlemmet. Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
Kontakt til tovholdere og bestyrelse	<p>Se hjemmesiden nordbo senior.dk: Klik på dette link https://www.nordbo senior.dk/index.asp Bestyrelsen: Klik på dette link https://www.nordbo senior.dk/index.asp?loadContent=359797 Tovholderne: Klik på dette link https://www.nordbo senior.dk/index.asp?loadContent=336175 Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
Senior Bladet	<p>Så er april udgaven ved at være på trapperne. Da det har lange udsigter med at mødes i Nordbo Huset, vil du denne gang få bladet bragt til din postkasse inden påske. Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
Det sir' børn	<p>Ældreomsorg er noget de gamle må vænne sig til, hvad enten de kan lide det eller ej. (sagt af Anna 8 år)</p>

<p>Danske Seniorer</p>	<p>På Danske Seniorers hjemmeside, danskeseniorer.dk, kan du følge lidt med om corona situationen på landsplan i de andre seniorklubber som er tilsluttet Danske Seniorer.</p> 
<p>Medlemsfordele for NORDBO SENIOR medlemmer</p>	<p>Der findes mange rabattilbud for medlemmerne gennem DANSKE SENIORER. Se dem alle på hjemmesiden danske-seniorer.dk Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
<p>Bytte bytte bøger</p>	<p>På onsdag, den 1. april 2020 fra kl. 11 til 12, åbner vi døren til Nordbo Huset for dem der har lyst til at besøge vores bogreol, som står sprængfyldt med spændende bøger, du kan få med hjem Rent praktisk vil du blive modtaget af tovholder i døren, og der vil kun være adgang for en person ad gangen. Evt. flere besøgende skal afvente adgang uden for døren. Ved indgangen vil der være håndsprit, som SKAL benyttes ved ind- og udgang til og fra Nordbo Huset. Det er gratis at benytte sig af dette tilbud. Tovholder er Birthe Hansen, som tager imod ved døren. Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
<p>”bevar DIG vel”</p>	<p style="text-align: center;">OPRÅB</p> <p>Selv om Birthe og jeg ikke kommanderer rundt med jer, må I gerne lave nogle øvelser derhjemme, så jeres krop ikke bare ”sander” til.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. dag. Håndvægtene 2. dag. Elastikkerne 3. dag. Sammenrullet avis 4. dag. Armsving i forskellige retninger 5. dag. Bag ved stol, på tå/hæl og forflytninger med fødderne <p>Da I alle godt kan huske øvelserne, behøver jeg jo ikke at fortælle hvordan de skal laves. Da jeg godt kan lide tallet 10, gør I alle øvelserne 10 gange, og er det for lidt, tager I dem bare 10 gange mere.</p> <p>Personlig er jeg ked af, at vi ikke kan mødes, men vi skal også passe på os selv og hinanden. Da I jo elsker gymnastikken, synes jeg I skal lave nogle af øvelserne.</p> <p><i>Glem nu ikke at nyde det gode solskinsvejr. Få tanket op med D vitamin, vi er stadig i underskud af det.</i></p>

	<p>Håber vi ses i maj måned.</p> <p>MANGE GYMNASSTIK HILSNER</p> <p>FRA</p> <p>MARGIT</p> <p>Må gerne sende mail om hvordan det går. Skrevet af Margit Jørgensen</p>
<p>Lige gyldig viden</p>	<p>Hvis en kat skulle have dækket sit energibehov kun ved at spise mus, skulle den spise 8 – 15 mus om dagen. En mus indeholder ca. 30 kalorier Klippet fra bogen ”unyttig viden”</p>
<p>Meddelelse fra DANSKE SENIORER</p>	<p>”KOM MED” NYHEDSBREV OPLEVELSER I JYLLAND OG PÅ FYN 26. februar 2020</p> <p>Kære medlem Så har vi igen samlet et par spændende oplevelser for seniorer i Jylland og på Fyn, og alle andre interesserede. Rigtig god fornøjelse med læsningen.</p> <p>I dette nyhedsbrev kan du læse om:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Foredrag om pigerne på Sprogø, Ryslinge – 23. april * 20% Medlemsrabat på Speedway Grand Prix – Vojens, 12. september * VIND en god bog – <i>Stille kraft og virksom kærlighed</i> * 15% medlemsrabat på foredraget Besættelsen på 75 års afstand, Århus – 5. maj <p>Hvis du kender nogen, som kunne tænke sig at abonnere på ”Kom Med” nyhedsbrevet, kan de tilmelde sig på vores hjemmeside. Det gør man HER Husk at vælge Kom Med nyhedsbrevet – For Jylland og Fyn</p> <p>Danske Seniorers nyhedsbrev for Jylland og Fyn kan du bestille og få direkte i din mail-boks når det udkommer. Gå ind på hjemmesiden danske-seniorer.dk, det er der du kan tilmelde dig nyhedsbrevene. Kopi af nyhedsbrev</p>

NORDBO SENIOR

<p>HVORFOR UGEBREV?</p>	<p>Nogle føler der kommer alt for mange informationer/mails fra NORDBO SENIOR i løbet af ugen. Derfor prøver vi med et nyhedsbrev som vil udkomme med jævne mellemrum, og derfor indeholder flere forskellige vigtige oplysninger om aktuelle begivenheder for medlemmer af NORDBO SENIOR. Det betyder ikke at du kun får ugebrevet, men at direkte dropmails bliver begrænset. Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
<p>Til slut</p>	<p>Hvis du synes om dette nye tiltag for at få informationer fra NORDBO SENIOR, vil det være dejligt med input fra medlemmerne. Skriv om dine egne oplevelser, hvad du synes om det nye tiltag, giv gode ideer til at bruge denne corona tid til. Send dine input til bjarnedueholm@gmail.com senest torsdag i ugen før det skal med i det efterfølgende ugebrev. Alle indlæg er uden ansvar for NORDBO SENIOR og vi forbeholder os ret til at viderebringe de tilsendte indlæg.</p>
<p>VIGTIGT</p>	<p>Hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbreve fra NORDBO SENIOR, skal du blot meddele dette til Bjarne Dueholm på en E-mail til bjarnedueholm@gmail.com</p>

