



# Ugebrev



Uge 15 - 2020

<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
Formanden har ordet	<p>Lige om lidt er det påske. Nogle dage hvor vi ofte ser familien, venner og nyder god mad. For nogle betyder det kirkebesøg, hvilket formentlig heller ikke bliver muligt i år. Familien og vennerne får vi svært ved at se, men den gode mad kan vi dog forkæle os selv med.</p> <p>Samtidig venter vi spændt på, hvad der sker efter påske. Hvad er det der åbnes for?? Hvis der overhovedet bliver åbnet??</p> <p>Jeg forventer dog ikke, det giver muligheder for os som "risikogruppe", så vi må nok stadig væbne os med tålmodighed.</p>  <p>Skrevet af Marianne Nyrup</p>
Sagt af Coops kvalitetschef Malene Teller Blume.	<p><b>Smitter virus i supermarkedet?</b></p> <p>Kan man handle sikkert i supermarkedet, hvis man vil undgå at blive smittet med Corona virus og andre sygdomme? For kan virus overleve på kundevognene og indkøbskurvene? Flere kunder har spurgt Coop de seneste dage, og kvalitetschef Malene Teller Blume svarer, at det som udgangspunkt er sikkert at handle dagligvarer:</p> <p>»Coronavirus smitter primært gennem luften. Fødevarestyrelsen har lavet en vurdering, og deres konklusion er, at der er en meget</p>

	<p>lille risiko for, at man kan blive smittet med Corona virus ved at røre ved indkøbsvogne og kundekurve i et supermarkedet. Risikoen for at blive smittet med virus er meget større, hvis man er tæt på en person, der nyser og vedkommende samtidig er smittet med virus.«</p> <p><b>KØB IND SOM DU PLEJER</b></p> <p>I Danmark har vi ikke en fødevarekrise. Der er dagligvarer nok til alle, og regeringen, Coop, Salling Group, Rema 1000 og Dagrofa opfordrer danskerne til at købe ind helt som de plejer. Hvis alle køber ind som normalt, vil der være mad og dagligvarer nok til alle.</p> <p>I Coop får butikkerne leveret varer hver dag. Hvis en hylde er tom, så bliver den hurtigt fyldt op.</p> <p><b>Coop opfordrer til at følge Sundhedsstyrelsens råd om god hygiejne</b></p> <p>Malene Teller Blume opfordrer alle kunder til at sørge for god håndhygiejne både før og efter, de har været i supermarkedet. Ligesom man i øvrigt skal på alle andre tidspunkter:</p> <p>»Sørg for at vaske dine hænder, inden du går ind i butikken. Når du har handlet, så sørg for at vaske hænder igen, så du sikrer dig og andre den bedste beskyttelse. Vi har ikke håndsprit til desinfektion for kunderne i butikken, da producenterne koncentrerer sig om at levere til sundhedsvæsenet og ældreplejen.«</p> <p>Hold også afstand til andre kunder i butikkerne, lyder et af rådene fra Malene Teller Blume:</p> <p>»Ligesom i den offentlige transport bør man holde lidt ekstra afstand til den næste i køen. I Coop har vi en generel opfordring til kunderne om at sprede deres indkøb over dagen. Hvis du har mulighed for det, så undgå at handle mellem 16-18, hvor der er flest kunder, når mange får fri fra arbejde. Vi anbefaler også, at kunderne bruger scan-og-betal i Coop appen, så de ekspederer sig selv. Det mindsker køerne ved kassen.«</p> <p>Skrevet i "Samvirke"</p>
<p>"spis sammen" <b>HVER FOR SIG</b></p>	<p style="text-align: center;"><i>Påskehilsen</i></p> <p><i>Om et par dage er det påske. En påske der nok for mange bliver anderledes end den plejer at være.</i></p>

Lørdag skulle jeg have været til frokost på Sjælland med min familie. Den har vi udsat.  
I stedet vil jeg rigtig gerne holde frokost sammen med alle jer i *Nordbo Senior*. Så jeg vil foreslå at vi påske lørdag klokken 13 præcis sætter os til et veldækket bord og holder "Spis Sammen – Hver For Sig" nyde et godt måltid mad og sende en tanke til alle i *Nordbo Senior*.

Starte med at synge eller nynne:  
Det er i dag et vejr, et solskinsvejr  
Oh søde vår, så er du atter nær  
Nu vil jeg glemme rent at det var vinter  
Nu vil jeg gå og købe hyacinter  
Og bringe dem til en som jeg har kær.

Som inspiration vil jeg tilbyde, at I må få min opskrift på karrysalat, som jeg ved at mange synes om. Hvis I har brug for opskriften, så skriv en mail til [birhansen@live.dk](mailto:birhansen@live.dk).

Ønsker jer alle en rigtig god påske. Pas godt på jer selv og hinanden.

De bedste hilsener fra  
Birthe



Påske' **SKÆG**

Brug håndsprit på den rigtige måde.

### Typiske fejl ved brug af håndsprit

Blandt de oplagte fejl, man kan komme til at gøre, nævner Suzanne Pollas Johansen:

Man bruger for lidt håndsprit

Man ryster hænderne for at lufttørre dem

Man gnider ikke i 30 sekunder indtil hænderne er tørre

Man får ikke hele hånden, fingre og håndled med

Man bruger håndsprit på våde eller snavsede hænder

### Sådan bruger du håndsprit rigtigt

**Brug rigeligt sprit og gnid i mindst 30 sekunder, til**

**hænderne er tørre:** Statens Serum Institut anbefaler, at man bruger 3 ml håndsprit til at desinficere hænderne. Men det vigtigste er, at der er nok til, at du kan gnide hænderne i håndspritten i ca. 30 sekunder indtil tørhed. Det gælder både spray, gel og skum. Det er altså ikke nok at fugte hænderne og så ryste dem for at tørre dem, så du kan komme hurtigt videre med dine gøremål. Hvis du ikke laver det mekaniske gnidearbejde, så fjerner du ikke eventuelle bakterier og vira.

**Husk hele hånden, alle fingre og håndled:** Når du gnider dine hænder med håndsprit, skal du i virkeligheden huske præcis det samme, som når du vasker hænder med sæbe. Sørg for at gnide sprit på både håndfladerne, håndryggene, fingrene (særligt tommelfingeren bliver ofte glemt), mellem fingrene og op ad håndledet. Husk også neglerødderne. Husk desuden at fjerne håndsmykker, da der kan samle sig skidt og mikrober her.

**Sørg for, at hænderne er tørre:** Har du våde hænder, fortynder det håndspritten, så den ikke virker optimalt. Derfor skal dine hænder være tørre og synligt rene, når du bruger håndsprit.

**Håndsprit virker ikke optimalt på snavsede hænder:** Er dine hænder tydeligt snavsede af f.eks. jord eller olie, forhindrer det håndspritten i at virke optimalt. I de situationer bør du vaske hænder først. Har du ikke mulighed for det, kan du evt. tørre hænderne med en vådserviet, før du bruger håndspritten. Det er

	<p>bedre end ingenting, men altså ikke optimalt. Håndsprit virker på rene overflader og bliver deaktiveret, hvis hænderne ikke er rene som udgangspunkt.  <i>Hygiejnesygeplejerske på Klinisk Mikrobiologisk Afdeling på Hvidovre Hospital Suzanne Pollas Johansen.</i>                  Klippet fra "Samvirke"</p>
<p>Røde Kors</p>	<p>Røde Kors er meget optaget af at hjælpe de mennesker, der på grund af den nuværende situation enten har brug for praktisk hjælp som indkøb og afhentning af medicin, eller som har behov for en snak. Vi har derfor etableret to tilbud, som vi meget gerne vil have jeres hjælp til at fortælle om:</p> <p><b>1. Hjælpenetværket:</b> Her kan man få hjælp til praktiske ting som indkøb, hundeluftning, pakke- og medicin afhentning eller andre praktiske gøremål, så længe hjælpen kan gives uden for borgerens bopæl (vi går ikke ind over dørtærsklen), og der er en frivillig der kan løfte opgaven. Lige nu har vi knap 15.000 frivillige og er landsdækkende.</p> <p><b>2. "SnakSammen",</b> Med <i>SnakSammen</i> kan man få et digital besøg, hvis man savner en at tale med. Man booker en tid via hjemmesiden SnakSammen.dk, hvor der sidder engagerede og dygtige frivillige klar til en snak, om alt hvad der er behov for. Fra et godt grin til den alvorlige snak.</p> <p>Vi vil være meget glade for al den hjælp, vi kan få til at sprede budskabet, særligt til de mennesker, der ikke færdes på de sociale medier eller kigger på hjemmesiderne.</p> <p>Tilbuddene gælder for alle, der har behov.</p> <p>I må meget gerne gøre opmærksom på, at tilbuddene er åbne i påsken. Vi har frivillige, der står klar til at hjælpe.</p> <p>På forhånd tak, og med venlig hilsen</p> <p><b>Alexandra Dessoy</b>                  Udviklingskonsulent / Fællesskabssektionen / National afdeling / Røde Kors i Danmark                  Mobil 2334 4046  <a href="mailto:alilb@rodekors.dk">alilb@rodekors.dk</a></p> <p>Tilbud fra Røde Kors</p>

<p>Det sir' børn</p>	<p>Bedstemødre har store numser, fordi de har haft så mange siddende på skødet, at underkroppen er blevet mast udad. Sagt af Henrik 8 år</p>
<p>Livet efter corona-epidemien</p> <p>"en glad aften i byen"</p>	<div data-bbox="432 320 798 840" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>NY DATO!</b></p> <p style="text-align: center;">DANSKE SENIORER PRÆSENTERER STIG ROSSEN:</p> <p style="text-align: center;"><b>EN HYLDEST TIL JOHN MOGENSEN</b></p>  <p style="text-align: center;">VEJEN IDRÆTSCENTER Fredag 14. august 2020 kl. 19-21.30</p> <p style="text-align: center;">KR. <b>195,-</b> + gebyr</p> <p style="font-size: small;">I løbet af "En hyldest til John Mogensen" er der plads til både grin og eftertænksomhed, og efter koncerten sidder publikum tilbage med en helhedsoplevelse af sangene og manden bag. Kiggere på kunstneren og underholdt af elskede og udelte klassikere som "Der er noget galt i Danmark", "To mennesker på en strand" og "Så længe jeg lever".</p> <p style="font-size: x-small;">Billetsalg starter igen den 27. april Billetter købes på <a href="http://www.vejensc.dk">www.vejensc.dk</a> eller tlf. 75 36 05 00</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">DANSKE SENIORER VI HJÆLPER HINANDEN</p> </div> <p style="text-align: center;"><b>"KONCERT MED STIG ROSSEN"</b></p> <p>Fredag, den 14. august 2020 kl. 16.00 fylder vi bussen og drager til Vejen for at opleve en forrygende koncert med Stig Rossens hyldest til John Mogensens store sangskat.</p> <p>Du får transport fra og til Nordbo Huset, buffet inden koncerten og underholdning af høj klasse.</p> <p>forventet hjemkomst til Nordbo Huset kl. 23.00</p> <p>Alt sammen til en pris af kr. 575 pr. næse, uanset næsens størrelse. Du tilmelder dig bindende på mail til</p> <p><a href="mailto:bjarnedueholm@gmail.com">bjarnedueholm@gmail.com</a> <b>straks</b> eller senest 27. maj 2020</p> <p>evt. nærmere oplysninger fra Bjarne Dueholm tlf. 22608100 Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
<p>Lidt fra patientjournalerne</p>	<p><i>Patienten er en 79 årig enke, som ikke længere bor sammen med sin mand.</i></p>  <p>Indsendt af Flemming Brandt Olsen</p>
<p>Danske Seniorer</p>	 <p style="text-align: center;">VI HJÆLPER HINANDEN</p> <p style="text-align: center;"><b>Danske Seniorers</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Kom Med</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Nyhedsbrev Jylland-Fyn</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2. april 2020</b></p>

	<p><b>Du kan læse hele brevet ved besøge Danske Seniorers hjemmeside.</b></p> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
<p>Bytte bytte bøger</p>	<p>Onsdag, den 15. april 2020 fra kl. 11 til 12, åbner vi døren igen til Nordbo Huset for dem der har lyst til at besøge vores bogreol, som står sprængfyldt med spændende bøger, du kan få med hjem</p> <p>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.</p> <p>Det er gratis at benytte sig af dette tilbud.</p> <p>Tovholder er Birthe Hansen, som tager imod ved døren.</p> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
<p>Ligegyldig viden</p>	<div data-bbox="587 927 1326 1339" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="587 1346 1326 1518" data-label="Caption"> <p>831. Verdens største papirfly var omkring 14 meter langt og vejede 60 kilo. I 2012 fløj det otte sekunder gennem luften over Arizonas ørken før det styrtede ned – og blev totalt smadret.</p> </div>
<p>Tidsfordriv</p>	<p>For medlemmer, der beskæftiger sig med slægtsforskning, kan det oplyses, at RIGSARKIVET for nyligt har indgået en kontrakt med en amerikansk søgemaskine, der hedder Ancestry.</p> <p>Ancestry har indlagt samtlige danske kontratermbøger i ny fotoprint for årene 1812 til 1915, og i en underboks til hver print desuden hovedoplysningerne i PC-print.</p> <p>I Ancestry kan man søge direkte på navn og fødselsdato, idet navnet kan udvides fra "Præcis" til "Lyder som", "Lignende" og "Initialer" samt fødselsdatoen fra "I år" og</p>

NORDBO SENIOR

	<p>til +/- 1-10 år. Man kan godt søge på personer født før 1812, idet de så vil dukke op under fødsler, konfirmationer, vielser eller begravelser.</p> <p>Søgemaskinen er på svensk, men kan om nødvendigt googleoversættes til dansk. Uanset hvilket sprog man bruger, skal indtastningen ske på dansk (fx æ, ø og å) ligesom svarene også er på dansk.</p> <p>Søgemaskinen må kun anvendes til privat brug.</p> <p>Websiden hedder:  <a href="http://www.ancestry.se/search/collections/616077">www.ancestry.se/search/collections/616077</a>.</p> <p>Skrevet af Henry Brock Sørensen</p>
<p>Til slut</p>	<p>Send dine input til <a href="mailto:bjarnedueholm@gmail.com">bjarnedueholm@gmail.com</a> senest torsdag i ugen før det skal med i det efterfølgende ugebrev.</p> <p>Hvis du synes om disse ugebreve, er det vigtigt at vores medlemmer også give input til de følgende ugebreve.</p> <p>Nu hvor det er påske vil jeg opfordre dig til at tage nogle billeder af det der optager dig i påsken, beskrive det, og sende det til mig. Så vil jeg tage det med i de følgende ugebreve.</p> <p>Alle indlæg er uden ansvar for NORDBO SENIOR og vi forbeholder os ret til at viderebringe de tilsendte indlæg.</p> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</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 <a href="mailto:bjarnedueholm@gmail.com">bjarnedueholm@gmail.com</a></p>

