




Ugebrev



Uge 18 - 2020

<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
Formanden har ordet 	<p>Kan man spå om fremtiden?!</p> <p>Jeg tror denne corona virus har lært os, at meget kan forandres på kort tid.</p> <p>I disse dage tales der meget om sommerferie, og hvor vi kan holde den, kan vi komme til udlandet osv. Usikkerheden om Nordbo Seniors tur til Sverige rumler vel også. Meget kan vi planlægge os ud af, men hvordan andre lande reagerer er svært.</p> <p>Så selvom vi får lov til at rejse ud af vort land, ved vi jo ikke om det er muligt at komme ind i andre lande om 1 uge om 1 måned.</p> <p>Tålmodighed er en dyd.</p> <p>Jeg har selv været så heldig at få min datter rask hjem fra Myanmar, så nu skal vi til at bo 2 sammen, det er også en forandring, som vi ikke havde forventet.</p>
Bestyrelsen	<p>NORDBO SENIOR's formål er at skabe et netværk blandt medlemmerne, for at modvirke ensomhed. Dette bestræbes opnået gennem aktiviteter af oplysende, social og kulturel karakter.</p> <p>MOTTO: VI HJÆLPER HINANDEN</p>
Medlemmerne har ordet	<p>Der er kommet enkelte kommentarer fra enkelte medlemmer, men ingen forslag eller indlæg som kan inspirere andre til aktiviteter her under corona krisen.</p> <p>Det vil være dejligt med medlemmernes input under denne rubrik. Det behøver ikke være lange, med gerne sjove, spændende eller orienterende indlæg.</p> <p>KOM FRISK!</p> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</p>

"Tilbud" på bilvask

Das på "Billig bilvask"



Så kom bilen ud af vaskemaskinen!

Planforslag fra faglige seniorer

Ældreorganisationen Faglige Seniorer har fremlagt en plan med 10 punkter for en tryk genåbning af ældreplejen:

Inddæmning af smitte

De ældre skal møde så få ansatte som muligt

Flere personaleressourcer

Hovedrengøring til alle ældre

Forsigtig lempelse af besøgsrestriktioner

Indretning af besøgslokaler

Viden og indsamling af data

Gang i genoptræning

Udnyt de digitale muligheder og invester i velfærdsteknologi

Vaccination til alle

Mange ældre har forskanset derhjemme af frygt for smitte. De ældre møder alt for mange ansatte, organisering af hjemmeplejen kunne ændres til mindre hold. Samtidig skal alle ældre i hjemmeplejen have tilbud om hovedrengøring med efterfølgende rengøring hver uge. Smittekæder blandt ældre skal stoppes for enhver pris.

Hvad tænker du?

Spis sammen –
hver for sig!



Mere Spis Sammen.

På onsdag den 29. april skulle vi have haft Spis Sammen. I sidste ugebrev fik I opskriften på æblekage. Siden har jeg lavet kagen med rabarber, det kan anbefales, en dejlig forårskage. I skal blot snitte rabarber fint, lægge dem i sukkerlage natten over, og så bruge dem i stedet for æbler :)

I denne uge får I opskriften på coleslawe:
200 gr fintsnittet spidskål
200 gr groft revet gulerod
50 gr løg i små tern
1 tsk. fint revet peberrod (kan udelades)
1 dl mayonnaise
1 dl græsk yoghurt 10 %
Eddike, sukker og salt efter smag.
Det hele blandes og I har en dejlig salat.



Pas godt på jer selv og hinanden, de bedste hilsener fra Birthe

Ka' d no' pas?

Gæsten spurgte Birthe:
Nå, hvad laver du så til daglig?
Jeg er kok. Det er ikke særlig godt betalt.
Men der kommer da mad på bordet!


Og så var der kokken, der havde bordet i sin magt!


Høh! høh! høh!

"bevar DIG vel"
Hjemmeopgaver














Hvis alt havde været som det plejer at være – plejer er blevet en kær savnet ven – så havde jeg klokken 13 til 14 været i Nordbohuset og råbe ad Bevar Dig Vel holdet, Margit været kapelmester og huset fyldt med glade gymnaster. Min stemmeføring skal snart have optræning, behovet for at råbe er lille. Meeeen, lidt fjernundervisning: Øvelse for pulsen: trampe- **trampe-** TRAMPE- **TRAMPE**, kom så, vi skal op ad Munkebjerg. Skemaet med rejse/sætte sig bliver kontrolleret når vi ses igen. Øvelser med kluden for knæ og hofter, samt balance kan sagtens gøres alene.
Klokken 14 hurtigt hjem og lave mad, for så at være i Nordbohuset klokken 17. Mødes af dejlige hjælpere og skønne mennesker i godt humør. Alle klar til fællessang og spisning.

	<p>Jo, plejer er savnet! Pas godt på jer selv og hinanden, de bedste hilsener fra Birthe</p> 
AFLYSNING	<p>Det er med beklagelse vi må meddele at krolf og petanque aflyses rester af sæsonen på grund af corona truslen.</p>
Savner du kontakt til dine børnebørn og oldebørn	<p>Hvornår må vi se vores børnebørn?</p> <p>Mange seniorer savner kontakten til børnebørn og oldebørn. Du må gerne se dem, – men hvordan, afhænger meget af, om du er sund og rask. Måske føler du dig rask? Men din alder spiller også ind. Der er nemlig én meget vigtig ting, du skal tage højde for, du får nedsat immunforsvar. Jo ældre, jo mere udsat er du. Derfor er det især vigtigt, at du tænker på det, hvis du samtidig har kroniske sygdomme. Har du både høj alder og kroniske sygdomme, ER du mere udsat. Derfor bør du også være mere striks.</p> <p>Skal jeg holde mig hjemme, hvis jeg er over 65 år?</p> <p>Du må gerne gå ud. Motion er vigtigt. Du må gerne gå en god tur. Men husk at du skal holde afstand – især til folk, som virker syge. Tag handsker på. Vask dine hænder og rør ikke ved dit ansigt uden først at havde vasket hænder eller sprittet af. Tag en lille flaske håndsprit i lommen, når du er udenfor, men husk også, at håndvask er bedre end sprit. Afstand, hygiejne og håndvask gælder også, når du vil se din familie. I må gerne mødes, men mød så få som muligt. Aftal helst at mødes udenfor med afstand og uden kys og kram. Børn må gerne se deres bedsteforældre over 65 år, hvis alle er sunde og raske. Lad vær med at forsamle jer, lad vær med at tage ud og lav en masse. Hold jer så vidt muligt udenfor, gå en tur sammen og undgå alt for meget fysisk kontakt, selvom det kan være svært at skulle undvære at kramme børnebørnene.</p> <p>Hvordan kan seniorer, som ikke er sunde og raske se familien? Når du er oppe i årene og har en sygdom, som gør dig ekstra sårbar overfor corona, bør du være ekstra forsigtig. Mød så få som muligt, så du mindsker risikoen for at blive smittet. Aftal at mødes udenfor. For</p>

	<p>eksempel i en have eller park og husk, at det er meget vigtigt med 2-3 meters afstand. Ikke noget med håndtryk, kys og kram.</p> <p>Brug også de mange andre måder, man kan holde kontakten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ring og tag en snak i telefonen. • Send sms med billeder af jeres hverdag. • Brug Face time, så I kan se hinanden på video. • Send postkort, breve eller blomster. <p><i>Dette er et uddrag af sundhedsstyrelsens anbefalinger. Vi anbefaler at du selv undersøger hvad du skal gøre i aktuelle tilfælde.</i></p> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
<p>Kontakt til tovholdere og bestyrelse</p>	<p>Formand Marianne Nyrup Traveture v/Bent Iversen Cykelture v/Bent Iversen Hjemmeside nordbosenior.dk</p>
<p>Senior Bladet</p>	<p>Har du modtaget Senior Bladet nr. 2 i din postkasse? Det burde du, og hvis ikke, så send en e-mail til bjarnedueholm@gmail.com så vil jeg undersøge hvad årsagen kan være, og sørge for at du får et blad.</p> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
<p>Fra patient-journalen</p> 	<p>Patienten har efterladt sine hvide blodceller på et andet hospital! ----- Patienten har ingen fortilfælde af selvmord! ----- Patienten har klaret sig helt uden ilt i det sidste døgn! ----- Lægecitater fra patientjournaler Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
<p>Endnu en aflysning fra Danske Seniorer</p>	<p>”Stig Rossen hylder John Mogensen” koncerterne er aflyst</p> <p>Store forsamlinger med mere end 500 deltagere er forbudt indtil 1. september. Derfor er Stig Rossen hylder John Mogensen koncerterne nu helt aflyst.</p> <p>Det betyder at vores tur til Vejen den 14.08.2020 også er aflyst!!</p> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</p>

En ide til at fordrive tiden med	<p>Skriv erindringer</p> <p>Mange seniorer sidder alene og holder afstand i disse Coronatider og at skrive erindringer kunne være en meningsfyldt aktivitet, - måske til aflevering på et arkiv, måske bare til familien eller måske begge dele? Tag dine fotoalbum frem, det fremmer hukommelsen, og beskriv hvem – hvad – hvor billedet er fra.</p> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
Medlems-hvervning 2020	<p>Inden Corona virus truslen kom over os, havde bestyrelsen planlagt et fremstød for at tilføre NORDBO SENIOR nye medlemmer. Dette fremstød må nu udsættes til vi forhåbentlig snart igen kan tilbyde aktiviteter i og omkring Nordbo Huset.</p> <p>Bestyrelsen vil opfordre dig, som nuværende medlem, til tale med de seniorer du møder og fortælle om din oplevelse af at være en del af seniorfællesskabet. Hvis du kan skabe interesse for et prøvemedlemskab, kan vi tilbyde mailservice straks, og på sigt deltagelse i prøveaktiviteter.</p> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
Medlems-kartotek	<p>Som det fremgår af vedlagte brev i Senior Bladet er Nordbo Senior ved at opdatere medlemskartoteket. Vi har meddelt hvilke data vi har om dit medlemsforhold, og vi beder dig rette oplysningerne hvis de ikke er korrekte. Rettelser sendes til kasserer@nordbosenior.dk</p> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
Meddelelse fra DANSKE SENIORER	<p>Danske Seniorer har rabataftaler med to udlejere af feriehus i Danmark. Hvis sommerferien endnu ikke er bestilt eller hvis den skal om bookes fra udland til Danmark, så har vi gode tilbud til dig. Kunne det måske være en idé at tage til solskinsøen Bornholm? Som medlem af Danske Seniorer får du 10 % rabat på leje af sommerhus gennem Team Bornholm.</p> <p>Du kan også spare op til 25 % på udlejningen hos det populære og attraktive Landal Park. De har fem ferieparkere på attraktive lokationer i Jylland. Perfekt til en dejlig sommer for dig og din familie.</p> <p>Læs mere om mulighederne på hjemmesiden danske-seniorer.dk</p> <p>Klippet fra Danske Seniorer nyhedsbrev.</p>
Medlemsfordele for NORDBO SENIOR.	<p>Fælles cykelture hver torsdag kl. 10</p> <p>Fælles traveture hver onsdag kl. 18</p> <p>Bytte Bytte bøger efter aftale</p> <p>Rabattilbud gennem Danske Seniorer</p> <p>Ugebrev med spændende relevant læsning</p>

	<p>Senior Bladet 6 udgaver årligt med landsdækkende temaer for seniorer og når vi igen må samles, finder du et væld af aktiviteter</p>
<p>Bytte Bytte bøger</p>	<p>Ændringer! 2 onsdage har vi åbnet Nordbo Huset for adgang til bogreolen 1 time, men besøgende har været meget begrænsede.</p> <p>Onsdag, den 29. april mellem kl. 11 og 12 kan vi åbne Nordbo huset og give adgang til bogreolen. Her kan du afhente bøger til at læse derhjemme.</p> <p>Hvis det er noget du vil benytte dig af, skal du aftale en tid med Birthe Hansen på mail birhansen@live.dk eller SMS på nr. 61688017 senest den 28. april, så vil Birthe sørge for adgang.</p>
<p>Ugens opgave</p>	<p>Løs denne rebus og deltag i lodtrækning om flaske rødvin, sponseret af </p> <p>n+  -b  -rg s+  i+  -b-g -  -n</p> <p>hjæ+  -ø  -ler h+  -v  -p+n</p> <p>Løsningen sendes til kasserer@nordbosenior.dk senest den 30. april 2020. Vinderen offentliggøres i ugebrev for uge 19. Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
<p>Vinder af konkurrencen fra uge 17</p>	<p>Løsningen på sudoku uge 17 er "8" Vinderen af en flaske rødvin, sponseret af </p> <p>OG VINDEREN ER! <u>SONNY MÆRKEDAHL</u> som får flasken leveret ved døren i uge 18. Skrevet af Bjarne Dueholm</p>

<p>Unyttig viden</p>	<p>Den sko, som Chaplin spiser i filmen "Guldfeber", var laver af lakrids.! læst i bogen "Unyttig viden"</p>
<p>Meddelelse fra DANSKE SENIORER</p>	<p>VORES KONTORER er som følge af corona-restriktioner p.t. lukket.</p>
<p>Vigtig vejledning!</p>	<p><u>Ager med omtanke:</u></p> <p>Bliv hjemme, hvis du er syg - hold dig fra syge eller svækkede personer, hvis du er syg! - vask hænder med sæbe!</p> <p>... ikke kun ved Corona-virus</p> <div data-bbox="392 878 1481 1258" style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 10px;"> <p style="display: flex; justify-content: space-between;">Hvis du bliver sygForebyg smitte</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Hoste</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Feber</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Vejtrækningsproblemer</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Vask dine hænder ofte</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Host eller nys i ærmet</p> </div> </div> </div>
<p>Nyttige telefonnumre:</p>	<p>Lægevagten Fredericia <u>70 11 07 07</u></p> <p>Ambulance <u>112</u></p> <p>Politi <u>114</u></p> <p>Her kan du tilføje numre som er vigtige for dig</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Til slut</p>	<p>DER ER KOMMET nye retningslinjer for, hvordan det danske samfund skal håndtere corona-situationen hen over sommeren.</p>

NORDBO SENIOR

	<p>Dem følger Nordbo Senior selvfølgelig. Det kommer til at påvirke vores arrangementer. Vi arbejder på at finde løsninger så hurtigt som muligt.</p> <p><i>Pas godt på dig og dine - ager med omtanke.</i></p>
VIGTIGT	<p>Hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbrev fra Nordbo Senior kan du framelde dig ved at give besked på mail til bjarnedueholm@gmail.com</p>

