



# Ugebrev



Uge 22 - 2020

Titel	Meddelelse
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Så kom der igen nyheder. Mere har fået lov til at åbne, men foreløbig må vi, som ikke specifikt er nævnt, kun være 10 sammen med 1 meter imellem. Vi håber grænsen bliver ændret den 8. juni, så vi kan være flere sammen. Spændende at se hvad der sker, men afstand og sprit har vi vel allerede vænnet os til.</p>
<p>Glæd dig!</p>	<p><b><u>DET LYSNER I HORIZONTEN</u></b></p>  <p><b>Vi kan se lyset. Vi kan måske snart igen mødes i vores seniorklub. Billedet er taget fra Øster Strand og viser solopgang. Det lover godt for fremtiden. <i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></b></p>

<p>Praktisk hjælp</p>	<p>Husk! hvis du har brug for hjælp, kan den hentes hos:  De Frivilliges Hjælpecentral Tlf. 72 10 6770  Du kan få hjælp til:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hængt rullegardin op</li> <li>• Afrimet fryser</li> <li>• Eller lynlås i tøjet</li> <li>• Samlet eller flyttet et møbel</li> <li>• Hængt et billede eller en lampe op</li> <li>• Indstillet tv, telefon eller PC</li> <li>• Udført andre forekommende små opgaver i hjemmet</li> </ul> <p>Forudsætningen er dog at du ikke selv kan klare opgaven, og at den ikke varer længere end 1 time.  Du kan se nærmere på hjemmesiden : <a href="http://www.dfh-fa.dk">www.dfh-fa.dk</a>  <b>Læst af Marianne Nyrup</b></p>
<p><b><i>"spis sammen"  - hver for sig –  hjemme hos dig</i></b></p> 	<p><b>"spis sammen" – hver for sig – hjemme hos dig.</b></p> <p>På onsdag den 27. maj, er der 24 tilmeldt til en alternativ og anderledes "spis sammen" aften. Det er glædeligt og jeg siger tak for opbakningen.  Hvad der imidlertid glæder mig endnu mere er, at jeg tolker det på den måde, at det er vores aftener i Nordbo Huset der er det bedste. En aften hvor alle glæder sig til fællesskabet og det at komme "i byen", snakke med andre seniorer og i det hele taget hygge sig.  Ønsker virkelig at der gives mulighed for at mødes den sidste onsdag i august, den 26. august klokken 17.30.  Til de 24 der modtager mad den 27. maj ønsker jeg velbekomme og håber maden smager jer.  Pas på jer selv og hinanden  <b><i>de bedste hilsener fra Birthe</i></b></p> 
<p><b><i>"os der sparker dæk"</i></b></p>	<p><b><i>FROKOSTMØDER I 2. HALVÅR 2020</i></b>  Her er lidt at se frem til for vores "dæksparkere"  den, 5. august 2020 kl. 12.30  den, 2. september 2020 kl. 12.30</p>

	<p>den, 7. oktober 2020 kl. 12.30  den, 4. november 2020 kl. 12.30  den, 2. december 2020 kl. 12.30</p> <p>Vi mødes i NORDBO HUSET til fælles hygge og lidt mandehørm. Der kan forekomme ændringer, men hvis du er tilmeldt "os der sparker dæk" vil du modtage program og invitation til at deltage i god tid inden de enkelte arrangementer gennemføres.</p> <p>Er du mand, og har lyst til at deltage i et mandefællesskab, har du chancen her. Tilmeld dig til tovholderen, så er du med på listen over dem der får invitation til vores aktiviteter.</p> <p><b><i>Tovholder Bjarne Dueholm</i></b></p>
<p>Skal du rejse med toget?</p>	<p><b><i>Gælder alle togrejser!</i></b></p> <p>Nu kan du få gratis pladsbillet til toget. Se hvordan du får gratis pladsbillet til DSB-tog, og hvordan du kan se, om der er plads i S-toget. Gå på <a href="https://dsb.dk">dsb.dk</a></p> <p>På grund af faren for corona-smitte, skal du fremover have pladsbillet til alle rejser med InterCity-, InterCityLyn- og regionaltog.</p> <p>Det er for at sikre, at DSB ikke kører med flere passagerer, end der er siddepladser til.</p> <p>Har du ikke en pladsbillet, kan du få en kontrolafgift. Pladsbilletten er gratis</p> <p>Du kan finde pladsbilletter i DSB app, på <a href="https://dsb.dk">dsb.dk</a> eller i automaten på stationen. Prisen er 0 kroner.</p> <p><b><i>Læst af Bjarne Dueholm</i></b></p>
<p>Ugens aktiviteter i NORDBO SENIOR</p>	<p>Onsdag, den 27. maj kl. 18 – "spis sammen" – hver for sig – hjemme ved dig.</p> <p>Onsdag, den 27. maj kl. 18 – Cykeltur fra Nordbo Huset</p> <p>Torsdag, den 28. maj kl. 10 – Travetur fra Nordbo Huset</p> <p>Ret til ændringer forbeholdes</p> <p><b><i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></b></p>
<p>Danske Seniorer meddeler!</p>	<p><b><i>Hold hovedet koldt!</i></b></p> <p><i>Er det svært at holde hovedet koldt under COVID-19 udbruddet?</i></p>



Så læs forskernes gode råd om hvordan søvn, motion, hjerneaktivitet – og færre nyheder! - kan holde stressen fra livet

Radioen, fjernsynet, avisen – alt er fyldt med Corona og COVID-19 og de problemer, hele verden står med. Ikke så mærkeligt hvis vi synes, det er svært at holde hovedet koldt og angsten fra døren.

Heldigvis ved forskerne en masse om, hvad vi kan gøre for at hjælpe både os selv og vores nærmeste, og et af de gode råd er:

”Hvis nyhederne gør dig ængstelig, så forsøg at holde lidt igen og lade være med at se og læse nyheder hele tiden. Lav i stedet noget, der tvinger dig til at koncentrere dig om noget andet, eller noget, der føles rart, og som giver mulighed for at slappe af. Det modvirker stress.”

Det er Statens Institut for Folkesundhed, der har samlet en lang række råd, de vigtigste er:

### ***FÅ NOK SØVN***

Jo mindre søvn, man får, jo større tilbøjelighed har man til at bekymre sig og blive ængstelig

### ***SPIS SUNDT***

så du holder dit immunforsvar stærkt

### ***SØRG FOR AT BEVÆGE DIG OG HOLDE DIG FYSISK AKTIV DAGLIGT***

Gør gymnastik eller dans i stuen, og kan du undgå tæt kontakt til andre, så gå en tur

### ***HOLD HOVEDET I GANG***

Læs en bog eller et blad, løs sudoku, læg puslespil, spil et spil. Kort sagt gør noget, der kræver koncentration og får dig til at tænke på noget andet.

### ***SKAB STRUKTUR I HVERDAGEN***

Læg en plan eller et skema over dagens eller ugens aktiviteter. Skab gerne struktur i hverdagen gennem ritualer og rutiner. Gør de ting, du normalt gør, som at rede seng og gå i bad med videre, så dagene får en struktur og ikke flyder sammen.

### ***HOLD KONTAKT MED OMVERDENEN***

Gør noget sammen på afstand!

### **SLAP AF OG TAG EN PAUSE INDIMELLEM**

hvis du bekymrer dig meget over situationen.

*Og så et sidste godt råd fra kvinderne bag rådene, professor Vibeke Koushede og postdoc Charlotte Meilstrup:*

Prøv at berolige folk, du kender, som kan være bekymrede, og vær særlig opmærksom på folk, som du kender, der bor alene. Vær opmærksom på, at andre måske har det værre end dig selv. Navnlig ældre, folk som i forvejen lider af angst eller depression, eller måske bare mennesker, som lever alene. For dem er det langt værre at være isoleret, end det er for mennesker, som har familie.

Ræk derfor ud til dem. Ring til dem regelmæssigt og snak med dem om situationen.

**Læst af Bjarne Dueholm**

Din økonomi  
efter corona!



### **Virus koster:**

### **Det betyder corona for din pension**

De fleste pensionister supplerer folkepensionen med ATP og arbejdsmarkedspension. En del har også en privat pensionsopsparing.

Måske har du hørt, at aktiekurserne er faldet i forbindelse med krisen, men hvad betyder det for vores pensioner?

Vi har spurgt Torben Möger Pedersen, som er administrerende direktør i Pension Danmark.

#### **Skal seniorer være bekymret for pensionen?**

”Nej, det skal de ikke. Selvom der var stort aktiekursfald i marts, så har kurserne rettet sig i april og maj. Vi forventer kun et meget beskedent fald i 2020 på minus 4-5% for medlemmer tæt på pension og vores pensionister,” svarer Torben Möger Pedersen.

#### **Hvordan påvirker kurstabet arbejdsmarkedspensionerne?**

Arbejdsmarkedspensionen består typisk af en livslang pension og en ratepension, som typisk udløber når man er 75 år.

Pensionister over 75 år får typisk derfor kun den livslange pension. Den vil være uændret i 2020 og 2021 fordi systemet har nogle buffere, der udjævner udsving i afkastet. De fleste pensionister under 75 år får også en ratepension, som typisk løber i 10 år. Ratepensionen kan ændre sig. I 2019 var afkastet omkring 10%, og hvis det ender med at afkastet bliver minus 4-5 % i 2020, vil udbetalingen i 2021 blive lavere end i 2020, men højere end 2019.

***Vil pensionen falde i 2020?***

”Nej, alle vil få den samme arbejdsmarkedspension i hele 2020. Sidste år var vores afkast tæt på 10% for ældre medlemmer. Det betød, at alle fik højere pension her i 2020 i forhold til 2019,” forklarer Torben Möger Pedersen.

***Hvordan vil det påvirke arbejdsmarkedspensionen i 2021?***

”Da vi forventer et afkast på minus 4-5%, vil pensionen være lidt lavere end i 2020, men højere end i 2019,” svarer Torben Möger Pedersen.

Den livslang pension har en buffer indbygget, så pensionen i 2021 vil være uændret.

***Læst af Bjarne Dueholm***

Pinsen 2020!




***Ved du hvorfor vi fejrer pinse?***


Hvis ikke, kan du klikke på dette link, for at blive klogere

<https://youtu.be/rnR3v-hbtDw>

der åbnes en lille film på ca. 15 minutter, som forklarer i børnehøjde hvad og hvorfor pinsen falder som den gør, og hvad den går ud på.

	<p>For mange er pinsen blot en ekstra fridag, og det er vel også godt nok. Men det er også en kristen højtid, som mange bruger til at besøge kirken.</p> <p>I uge 22 – 2020 er det pinsesøndag den 31. maj og 2. pinsedag den 1. juni. En tradition for mange er, at man søndag middag samles med familie og venner til en pinsefrokost, andre står MEGET tidlig op pinse søndag morgen, eller går MEGET sent i seng pinse lørdag aften. At se pinsesolen danse pinsemorgen er en af de oplevelser som kan blive fæstnet i hukommelsen for hele livet. Med dette link kan du høre og se lidt mere om pinsetraditionerne  <a href="https://youtu.be/RhJXzQJcCZo">https://youtu.be/RhJXzQJcCZo</a></p> <p>NORDBO SENIOR ønsker alle medlemmer og deres familier en glædelig pinse.</p> <p>Til slut i dette lille skriv kan du klikke på dette link  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q9wA_AmKrrQ">https://www.youtube.com/watch?v=Q9wA_AmKrrQ</a>  og nynne eller synge en glad pinsesang.  <b>Skrevet af Bjarne Dueholm</b></p>
<p>Tidsfordriv?</p> 	<p>Hvis du mangler lidt tidsfordriv her i den sidste del af Corona krisen, tager jeg stadig imod udfordringer til et spil Wordfeud via mobil, iPad eller computer.</p> <p>Send din udfordring til <b>bdue</b> så er jeg klar til at spille med dig. Kender du ikke spillet så giv mig et ring på 2260 8100 så kan jeg måske hjælpe dig i gang.</p> <p><b>Inviteret af Bjarne Dueholm</b></p>
<p>"ud i det blå" Søndagsturen!</p> <p><b>HVIS ALT GÅR VEL</b></p>	<h2>Søndag, den 14.06.2020</h2> <p>Vi indleder "efter Corona tiden" med en søndagstur til fugleparken "Frydenlund" i Tommerup på Fyn.</p> <p>Afgang fra Nordbo Huset kl. 10.00  Hjemkomst til Nordbo Huset kl. ca. 17.00</p> <p>Program:</p> <p>Ankomst til fugleparken "Frydenlund" kl. 11  Frokost i fugleparken kl. 12.00  Guided rundvisning i parken kl. 13.00</p>



	<p>Eftermiddagskaffe med lagkage kl. 15.00 Afgang fra parken kl. 15.30</p> <p>Ret til ændringer forbeholdes. Pris kr. all incl. 595,00</p> <p>Tilmelding til Bjarne Dueholm på mail <a href="mailto:bjarnedueholm@gmail.com">bjarnedueholm@gmail.com</a> senest den 10.06.2020</p> <p>Bemærk! Turen er afhængig af, at forsamlingsbegrænsningen hæves til en niveau som vi kan gennemføre turen på.</p> <p><b><i>Tovholder Bjarne Dueholm</i></b></p> 
<p>Tidligere ugebrev</p>	<p>Du kan finde alle tidligere ugebrev på vores hjemmeside <a href="http://nordbosenior.dk">nordbosenior.dk</a> eller <a href="#">KLIK HER</a></p> <p><b><i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></b></p>
<p><b>VIGTIG!</b> <b>VIGTIG!</b></p>	<p>Hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbrev fra Nordbo Senior kan du framelde dig ved at give besked på mail til <a href="mailto:bjarnedueholm@gmail.com">bjarnedueholm@gmail.com</a></p>



***Jeg savner jer! - Kom snart igen***

***Mvh Nordbo Huset***

