



Ugebrev

Uge 24 - 2020



Titel	Meddelelse
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Nyheder har det med at sive, specielt i det politiske system. Så nu ser det ud til, at vi kan samles 50 personer, selvfølgelig under visse restriktioner, men det gør livet noget nemmere for os. Vi glæder os til at kunne ses igen, og jeg har allerede deltaget i både krolf og håndarbejde. Det har været dejligt at se gamle venner og få en anderledes hverdag.</p>
<p>Tovholderne har ordet!</p> 	 <p><i>Så kom vi i gang</i></p> <p>Det var rigtig dejligt at se jer alle sammen (ved godt der manglede nogle stykker) men teksten foroven fortæller alt. Selvfølgelig havde vi da strikkepinde og sytøj fremme, og vi lavede da også noget med hænderne, men det var dejligt at få snakket sammen. Alle var enige om, at vi var lige ved at få "rotter" på loftet. Nu er der nogle vittige hunde der siger, at det har vi allerede, men skidt, vi ved bedre.</p>  <p>Vi er i gang, og hvis der nogle der har lyst til at være med i denne skøre dejlige klub, så ring og hør nærmere. Det er jo snart jul, så hvis man skal have fremstillet sådan et par luffer, så er det måske nu man skal i gang</p> <p>Mange hilsner Margit Tel. 25347672</p>
<p>Tovholderne har ordet!</p>	<p>Hej alle Petanque- og Krolfspillere. Så er tiden til, at vi igen skal på græs.</p>

	<p>Hvis der bliver givet tilladelse til, at vi må være 30 til 50 personer samlet, starter vi op tirsdag den 9. juni kl.10. Hvis ikke, fortsætter vi med 10 personer med tilmelding.</p> <p>I skal selv have handsker og evt. drikkevarer med. Om der bliver åbnet for adgang til Nord Bo vides ikke? Men det er stadig meget vigtigt at holde afstand og passe på hinanden - så hold afstand.</p> <p>Vi glæder os meget til at se jer igen.</p> <p>Vh. Udvalget: Doris, Geert og Gertrud.</p>
<p>"os der sparker dæk"</p> 	<p>Klubben "os der sparker dæk" er Nordbo Seniors mandeklub.</p> <p>Aktiviteten er månedlige frokostmøder, udflugter og fælles ture til Events som falder inden for vores interessesfære.</p> <p>Du skal have et medlemskab af NORDBO SENIOR, og tilmelde dig til tovholder Bjarne Dueholm. Når det er på plads, vil du modtage orientering om vores arrangementer direkte i din mailboks, så snart de foreligger.</p> <p>Det er gratis at være medlem i mandeklubben, men vi betaler for frokost m.m. Frokostmøderne afholdes i 2. halvår sædvanligvis den første onsdag i måneden. Vi mødes kl. 12.30 i Nordbo Huset.</p> <p>Som altid! Ret til ændringer forbeholdes.</p> <p>Tovholder Bjarne Dueholm</p>
<p>Ugens aktiviteter i NORDBO SENIOR</p>	<p>Mandag, den 8. juni kl. 10 - Bestyrelsesmøde Tirsdag, den 9. juni kl. 10 – krolf og petanque Tirsdag, den 9. juni kl. 13.30 – Håndarbejde Onsdag, den 10. juni kl. 18 – Cykeltur Onsdag, den 10. juni – sidste tilmelding til søndagsturen Torsdag, den 11. juni kl. 10 – Travetur</p>
<p>Sidste "Tilmeldingsfrister"</p>	<p>Søndagsturen til fugleparken Frydenlund er den 10. juni 2020 til kasserer@nordbosenior.dk</p> <p>"os der sparker dæk" - "Store badedag" er den 17. juni 2020 til kasserer@nordbosenior.dk</p> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</p>

Danske Seniorer meddeler!



Nu er SENIOR BLADET, nr. 3 – 2020 på vej til din postkasse.

Du får et blad som denne gang fokuserer på sommerens gøremål og glæder.

Når du når frem til midtersiderne i bladet finder du aktivitetskalenderen for region Syddanmark og på side 28 NORDBO SENIOR FREDERICIA.

Jeg ved ikke hvorfor, men oversigten er ikke som vi har indsendt den. Det ligner en kopi af tidligere, med nogle tilfældige rettelser.

Derfor er det vigtig at du tjekker vores hjemmeside, nordbosenior.dk, og læser vores ugebrev. Du kan også kontakte den tovholder der står for den aktivitet du ønsker at deltage i, for at få den aktuelle status for aktiviteten.

Skrevet af Bjarne Dueholm

Thø thø thø

"Nu ved jeg hvordan man kan få damerne i syklubben til at tie stille"! sagde veninden
"man skal bare bede dem om at tale een af gangen, og lade den ældste begynde"!

"Det eneste gode ved at blive senil er, at man møder nye mennesker hver dag.

Et cykelbud standser en ældre herre for at spørge om vej.
- "Hallo! **Bessefar**.. hvad er den letteste vej til Rigshospitalet?"
- "Prøv at kalde mig **bessefar** een gang til, så får du det at se."

Læst af Bjarne Dueholm

Gåder!

- 1 - Hvad sker der, hvis du stjæler en kalender?
- 2 - Hvad er det der er 20 cm langt, som alle kvinder elsker at få??
- 3 - Hvordan får man en enarmet tosse ned fra en flagstang?
- 4 - Hvad er præcisionsarbejde?
- 5 - Hvad står der på Hypokonderens gravsten?

Find svarene senere i ugebrevet

Læst af Bjarne Dueholm

OBS! OBS! OBS!

Danmark åbner:

Her er 22 fejl der udsætter dig for coronasmitte.

Danskerne skal igen til at omgås hinanden. Men coronasmitten er der fortsat. Her er 22 fejl, du let kommer til at begå, når landet åbner op. Lave smittetal, færre syge og få, der dør. Det går den rigtige vej ud af forårets corona-epidemi. Danmark åbner igen. Men corona-sygdommen er fortsat iblandt os. Vi kan ikke vide os sikre.

Her er 22 fejl, du måske kommer til at begå, når vi igen skal se mere til hinanden. Og som kan bringe dig i smittefare. Pas på. Og pas på dig selv.

1. Det sker ikke for mig

Du er kommet igennem første bølge af corona-epidemien og siger til dig selv: Det rammer ikke mig. Men du er lige så udsat nu som før, hvis du bliver smittet. Der er ingen medicin, der virker mod COVID-19 – og der er fortsat ingen vaccine. Og bliver du syg, kan du inden have nået at smitte andre.

2. Du begynder igen at kramme

Vi er en befolkning, der elsker at give krammere. Pas på med det. Gør det kun med den nærmeste familie. Kram ikke venner og bekendte. Og slet ikke folk, du ikke kender. Andre mennesker kan være syge – uden at de har symptomer. Og du kan smitte dem.

3. Du ignorerer at du er kronisk syg

Har du en kronisk sygdom som astma, en lungesygdom, en autoimmunsygdom, er du hjertesyg, har du diabetes eller kræft. Så er du særligt udsat. Ignorerer du, at du er særligt udsat, er risikoen for at blive alvorlig syg af corona større, hvis du bliver smittet.

4. Du er ikke opmærksom på din alder

Corona er farligere, giver længere sygeperioder og er mere dødelig, jo ældre du er. Over 85 procent af alle corona-

relaterede dødsfald sker blandt danskere over 70 år. Alder betyder noget, hvis du bliver smittet. Vær derfor ekstra opmærksom, hvis du er senior.

5. Du tænker ikke over dit køn

Mænd har dobbelt så stor risiko end kvinder for at dø, hvis de bliver smittet.

6. Du er sammen med mange mennesker

Pas på steder, hvor mange mennesker er samlet. Det kan være i supermarkeder, i busser og tog, på restauranter eller på offentlige steder som parker, butikscentre og gågader. Rejs, gør dine indkøb og gå ud og spis på tidspunkter, hvor der er færrest mennesker.

7. Du rører ved ting, andre rører ved

Dørhåndtag, gelændere, knapper til toiletskyl, elevatorknapper, rulletrappens gummibånd... alle er ting, andre rører ved, og som kan have coronavirus på sig. Virus kan leve i 24 timer eller mere på overfladen. Husk at spritte hænder og undgå at røre dit ansigt.

8. Du giver håndtryk

Det er en indgroet og høflig vane at trykke hånd. Men udgør en potentiel smitterisiko.

9. Du bruger offentlige fitness-redskaber

Selv om det kan være fristende, når nu fitnesscentret er lukket, så lad være med at bruge de redskaber, som er opstillet i parker og andre steder til offentlig brug.

10. Du prøver "tester" i kosmetikbutikken

Det kan være fristende at teste, om deodoranten eller parfumen passer dig. Men husk: Emballagen kan overføre smitte.

11. Du rører automatens skærm

Hævekortautomater, betalingsterminaler og informationsskærme... andre har også trykket på knapperne. En af dem kan være smittebærer.

12. Du spiser usundt

Underlødige kost svækker dit immunsystem. Bliver du smittet, så har kroppen sværere ved at stå imod angreb fra corona-virusen.

Spis efter kost-pyramiden og er du lækkersulten: Spis frugt, bær eller nødder.

13. Du læser "fake news"

Du surfer nettet for information og nyheder om corona. Pas på. Ikke alt, der står er sandt. Hold dig til information fra myndighederne og anerkendte medier.

14. Du er sammen med "dine bedste venner"

Selv om det er dine allerbedste venner, så hold afstand. Selv den bedste ven kan være smittet – og smitte dig.

15. Du får besøg af familien

Når du er senior, er du særligt udsat, hvis du bliver smittet. Derfor skal dine børn og børnebørn tage hensyn og undlade at besøge dig, hvis de føler sig syge eller har symptomer på corona.

16. Du tanker benzin

Selvfølgelig skal der benzin på bilen, og det kan du kun få ved at bruge standen på benzintanken. Og det gør hundredvis af bilister i løbet af dagen. Studier viser, at coronavirus kan sidde på håndtaget på benzinpumpen i op til 5 dage. Brug derfor plastikhandsker, når du tanker bilen op og sprit hænderne af, før du sætter dig ind i bilen. Husk at spritte bilnøglen.

17. Du sidder i venteværelset hos lægen

Du føler dig syg og går til lægen. Men stop! Når du sidder i venteværelset og er til konsultation hos lægen, udgør du en smitterisiko for andre. Ring først og følg lægens anvisninger.

18. Du ignorerer symptomer

Du synes selv, at din hoste bare er udtryk for en let forkølelse. Men det kan være coronavirus. Ignorerer du selv lette symptomer, kan dit sygdomsforløb blive sværere. Kontakt derfor læge på telefon, hvis du har den mindste mistanke om, at du er smittet.

19. Du stoler på at andre ikke er smittet

Det er svært at sige nej til en invitation. Men selv om du bliver forsikret om, at værten og værtinden ikke er syge, kan de sagtens være smittet. Og hvad med de andre gæster. 40 procent af alle, der har coronavirus, har ingen eller kun milde symptomer. Der kan gå mellem 2-14 dage, før sygdommen

	<p>bryder ud. Fester, selskaber og middage er potentielle smittebomber, så pas på.</p> <p>20. Du handler ind med en indkøbsvogn Indkøbskurve og indkøbsvogne er potentielle smittespredere. De bliver rørt af hundredvis af mennesker hver dag. Beskyt dig selv ved at bruge handsker og brug håndsprit, når du er færdig med at handle. Pas på med at røre dit ansigt undervejs.</p> <p>21. Du er syg og krammer dit kæledyr Der er ingen eksempler på, at kæledyr er blevet syge med coronavirus. Men for en sikkerheds skyld bør du holde afstand til hund og kat, hvis du er smittet.</p> <p>22. Du kender sundheds-anvisningerne – men sjusker I måneder har sundhedsmyndighederne tudet os ørene fulde med, hvordan vi skal omgås hinanden for at undgå at blive smittet – og smitte andre. Gør dig umage med at efterleve anvisningerne. Bare lidt sjusk kan blive fatalt.</p> <p><i>Hold mindst en meters afstand. Vask dine hænder tit eller brug håndsprit. Host eller nys i dit ærme – ikke i dine hænder. Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt. Vær opmærksom på rengøring – i hjemmet og ude.</i></p> <p>Læst af Bjarne Dueholm</p>
<p>Måske er det noget!</p>	<p>https://natur-shop.dk/shop/frontpage.html Hvis du kan lide naturplakater kan du åbne ovenstående link. Der er bl.a. sommerfugle, planter m.m.</p> <p>Se at Bjarne Dueholm</p>
<p>Gåder – Løsningerne.</p>	<p>1 - Du får 12 måneder 2 - En 1.000 kroners-seddel. 3 - Man vinker til ham. 4 - Det er når man kan lave et bremsespor i et par G strengs trusser! 5 - "Hvad sagde jeg!"</p> <p>Læst af Bjarne Dueholm</p>

<p>Staten om "forsamlings- forbuddet" Pr. den 8.6.2020</p>	<h2 style="color: red;">Regeringen foreslår at hæve forsamlingsforbud til 50 fra mandag den 8. juni 2020</h2> <p>Planen er, at forsamlingsforbuddet skal hæves i tre etaper. I første etape mandag bliver det hævet til 50 personer. I anden etape den 8. juli hæves det ifølge udspillet til 100 personer, og i tredje etape den 8. august hæves det til 200 personer for arrangører omfattet af retningslinjer inden for de forskellige sektorer - for andre personer gælder grænsen på 100 stadig.</p> <p>Lige nu er forsamlingsforbuddet på ti personer på grund af Corona krisen.</p> <p>Derudover gælder en række nye undtagelser fra 8. juni, hvis regeringens udspil bliver til virkelighed. Forsamlingsforbuddet gælder ikke for arrangementer, hvor deltagere sidder ned, hvis arrangøren er omfattet af såkaldte sektorpartnerskabsretningslinjer. Det vil sige, at f.eks. bryllupper eller idrætsarrangementer som fodboldkampe er undtaget. Det kan også gælde for generalforsamlinger. Der er dog stadig et øvre loft på 500 personer, der gælder indtil den 31. august.</p> <p>For aktiviteter indendørs vil den eksisterende kvadratmeterregel stadig gælde. Den lyder på, at der må være en person på to kvadratmeter. Den gælder lige nu for blandt andet restauranter og kulturarrangementer. Den udvides, så den gælder alle lokaler, hvor kunder og besøgende primært sidder ned, forudsat at de ansvarlige arrangører er indbefattet af sektorpartnerskabsretningslinjer.</p> <p>Politiet kan stadig nedlægge opholdsforbud i alle tre etaper.</p> <p>Dette er p.t. regeringens oplæg til forhandling.</p> <p><i>Læst af Bjarne Dueholm den 5.6.2020 kl. 15.00</i></p>
<p>Nyttig viden!</p>	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside <i>nordbosenior.dk</i> <i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></p>
<p>Tidligere ugebrev</p>	<p>Du kan finde alle tidligere ugebrev på vores hjemmeside nordbosenior.dk eller KLIK HER <i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></p>

VIGTIG!
VIGTIG!

Hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbrev fra Nordbo Senior kan du
framelde dig ved at give besked på mail til
bjarnedueholm@gmail.com

Dejligt at se nogle af jer igen.

Jeg håber snart vi alle kan ses.



Mvh

Nordbo Huset