



Ugebrev



Uge 32 - 2020

Titel	Meddelelse
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Ugebrevet kommer atter efter en kortere sommerferie. Aktiviteterne har været i gang med en stor tilslutning. Krolf/Petanque, håndarbejde, cykelture og gåture alle i huset. Det har været rart at se så mange deltage.</p> <p>Nu kommer der gang i yderligere aktiviteter: spis sammen og "ha' det bedre" tillige med dags ture, vi sparker dæk og Randsfjord rundt. Der er masser af muligheder og vi har selvfølgelig anskaffet os de nødvendige værnemidler.</p> <p>Det er nødvendigt for os at overholde myndighedernes krav, hvilket kan betyde begrænsninger i antallet af deltagere på enkelte aktiviteter.</p>
<p>Tovholderne har ordet!</p>	<p>Velkommen tilbage fra sommerferiemåned.</p> <p>Nu er det tid til igen at kikke frem til aktiviteterne i NORDBO SENIOR. Ugebrevene kommer igen med oplysninger om hvad der sker for seniorer på landsplan, og i særdeleshed for seniorer der er medlem af NORDBO SENIOR.</p> <p>Tovholder Bjarne Dueholm</p>
<p>Tovholderne har ordet!</p> <p>Markedspladsen!</p>	<p><i>Her kan du sælge/købe brugte sager!</i></p> <p>Der kan være mange penge at spare ved at handle brugt online – og ligeledes mange penge at hente, hvis man afsætter tid til at videresælge frem for at kassere. Her kan du sælge/købe ting som andre NORDBO SENIORER har sat til salg. Der er gode tilbud til salg af tøj, antikviteter og alt derimellem.</p> <p>Gå på hjemmesiden nordbosenior.dk under markedspladsen, der er vejledning om køb og salg.</p> <p>Tovholder Bjarne Dueholm</p>

Tovholderne
har ordet!



Spis Sammen den 26. august 2020.

Onsdag den 26. august lukker vi døren op til efterårets første Spis Sammen aften.

I samarbejde med bestyrelsen vil jeg sørge for, at aftenens spisning bliver afholdt, så vi overholder gældende regler i forhold til corona.

Da der er en del af jer der ikke kommer så ofte i Nordbo Huset i løbet af sommeren, vil der denne gang være mulighed for at tilmelde jer direkte til mig på telefon: 6168 8017 eller på mail birhansen@live.dk.

Listen med menu, hjælperseddel og tilmeldingsseddel vil blive sat op i Nordbo Huset den 1. august.

Menuen bliver:

*Stegt kylling, agurkesalat, blomkål, brun sovs, kartofler
Frisk frugtsalat, flødeskum og yougurtcreme.*

Der vil være max antal på 50 personer.



De bedste madhilsener fra Birthe




Det er ganske vist!

At vi bliver ældre, kan vi ikke gøre noget ved, men vi kan gøre det sjovere!

Bliv medlem af NORDBO SENIOR!

<p>Tovholderne har ordet "bevar DIG vel"</p> 	<p style="text-align: center;">BEVAR DIG VEL</p> <p>Ja så er det ved at være tid igen. I må godt begynde at varme op. Jeg har en lumske mistanke om, at der er blevet holdt en rigtig god lang ferie.</p> <p>Vi starter onsdag d.12-08 kl. 13. Desværre er der jo kommet en virus til landet som vi skal forholde os til. Den har sat nogle begrænsninger, og dem må vi prøve at leve med, selv om det ikke er sjovt.</p> <p style="text-align: center;"><u>DERFOR</u></p> <p>Vi kan <u>kun</u> være 30 inklusive Birthe og jeg. Der vil derfor være tilmelding fra gang til gang. Første gang ved besked til undertegnede. Det vil også blive sådan at stolene vil blive stillet på række forskudt for hinanden så vi har en meter mellem hver. Det vil sige, at de stole vi sætter frem, ikke må flyttes. Vi skal sidde på række, så der er altså nogle der skal sidde foran andre. Alt det er for at sikre, at der ikke sker noget med os.</p> <p>Hvis man føler sig sløj, bliver man hjemme, både for ens egen skyld men også for alle de andre.</p> <p><i>Denne virus skal vi tage alvorlig, og vi vil ikke være årsag til, at nogle bliver dårlig.</i></p> <p>Håber, trods disse regler, at vi får nogle sjove og rare timer i den nye sæson.</p> <p>Husk tilmelding. Enten telefonisk, sms el. mail anesonnesvej@gmail.com el. 2534 7672</p> <p><i>Mange træk og bøj hilsner Margit og Birthe.</i></p>
<p>Tovholderne har ordet!</p> 	<p style="text-align: center;">“TOUR DE NORDBO”</p> <p>Cykeltur, Rands Fjord rundt:</p> <p>Onsdag d. 12. august 2020 kl. 16:30 fra “nordbo”.</p> <p>Ca. halvvejs holder vi pause hvor vi får en øl/vand af nordbo senior. Vi slutter i “nordbo” med grillpølser og øl/ sodavand. Pris 30.-kr.</p> <p><i>Tilmelding og betaling til Bent tlf. 75 92 84 79 senest 4. august.</i></p>

	<p>PS. Elcykler er velkommen. Hilsen Bent Iversen.</p>
<p>Unyttig viden!</p>	<p>Vatikanet har verdensrekorden i at drikke vin – i snit 59 liter pr. person årligt. -- "Goodbye" er den korte form af "God be with you" -- Der er størst chance for lyn om onsdagen -- Ifølge bogen unyttig viden</p>
<p>"os der sparker dæk"</p> 	<p>Har du tilmeldt dig til mandeklubbens frokostmøde den 5. august 2020 kl. 12.30 i Nordbo Huset? PROGRAM: Kl. 12.30 velkomst og sang Kl. 12.45 SOS Kl. 13.30 Hvad skal vi gøre i efterårssæsonen? Kl. 14.00 Den varme ret Kl. 14.45 Spil Kl. 15.30 Dessert Kl. 16.00 Afslutning Som sædvanlig forbeholdes ret til ændringer!! Pris for frokost kr. 75 Drikkevarer kr. 10 pr. genstand Spil kr. 10.00</p> <p>BEMÆRK! Sidste tilmelding var den 30. juli, MEEEEENN på grund af sommerferien kan du endnu nå at tilmelde dig senest mandag, den 3. august til Bjarne Dueholm på mail til kasserer@nordbosenior.dk.</p> <p>Tovholder Bjarne Dueholm</p>
<p>Hørt i mandeklubben</p>	<p>Har du oplevet noget der var værre end Corona virussen? Jaaah, øl strejken i 1985! -----</p>

<p>"os der sparker dæk" Thø thø thø</p>	<p><i>Kan man forestille sig noget værre end en giraf med halsbetændelse? Jaaah, et tusindben med fodvorter!</i></p>
<p>Medlemmerne har fordelene!</p>	<p><i>Ny samarbejdspartner!</i> <i>NORDBO SENIOR's bestyrelse</i> og <i>SENIORPLEJE</i> har indgået en samarbejdsaftale, som vil give dig, som medlem, en fordel ved at handle seniorhjælpeartikler med rabat. Ud over muligheden for at købe med rabat, kan du gratis få <i>råd og vejledning</i>, om løsning af de behov der kan opstå hvis der kommer alderdomstegn i din hverdag, og du får brug for værnemidler og hjælpemidler.</p> <p>I Hjemmet I Bevægelse Træning, Krop Og Velvære Pakkeløsninger Beklædning Møbler Inkontinens Håndsprit Trykaflastende Produkter</p> <p><i>Hjælpemidler! Til Alle Behov, Uanset Alder Og Udfordring</i></p> <p><i>Seniorpleje er skabt ud fra tanken om at hjælpe andre med at få en lettere tilgang til hjælpemidler, kombineret med en sygeplejefaglig rådgivning.</i></p> <p><i>Hjemmesiden seniorpleje.dk giver dig et overblik over alle de mange produkter du kan købe. Definer dit behov, ring til DITTE OKKELS, og få et godt tilbud.</i></p> <p><i>SENIORPLEJE</i> Mølleparken 20 7080 Børkop</p> <p><i>KONTAKT:</i> Telefon 40563841 eller</p>

	<p>E-mail til kontakt@seniorpleje.dk</p> <p>-----</p> <p><i>Sådan gør du!</i> <i>Gå ind på hjemmesiden seniorpleje.dk, og bestil de varer du ønsker, og læg varerne i "indkøbskurven". Derefter går du til betaling. I felter med rabatkode skriver du "NORDBO", og du vil se at den rabat der er på de varer du har købt nu fratrækkes på fakturaen.</i> <i>Er der problemer, kan du også ringe til Ditte, som så vil hjælpe dig med dit køb.</i></p> <p>-----</p> <p><i>Tovholder Bjarne Dueholm</i></p>
<p>Ugens aktiviteter i NORDBO SENIOR</p>	<p>Mandag, den 3. august kl. 10 - bestyrelsesmøde Tirsdag, den 4. august kl. 10 – krolf og petanque Tirsdag, den 4. august kl. 13.30 – Håndarbejde Onsdag, den 5. august kl. 12.30 – "os der sparker dæk" Onsdag, den 5. august kl. 18 – Cykeltur Torsdag, den 6. august kl. 10 – Travetur</p>

Thø thø thø

Mange har undret sig over hvad den lille lomme i jeans er til - Den er til folkepensionen.



En af livets faser!

"I en mors livmoder var der to babyer".

Den ene sagde til den anden, "Tror du på et liv efter fødslen?"

Den anden sagde, "Ja, selvfølgelig. Der må da være et eller andet efter fødslen. Måske er vi her for at forberede os selv til det, der vil komme..."

"Vrøvl" sagde den første, "Der er da ikke noget liv efter fødslen? Hvad slags liv skulle det være?"

"Ja, det ved jeg ikke, men der vil være mere lys end her. Måske vil vi gå på vores ben og spise med vores munde."

Den første sagde, "Det er en helt tåbelig tanke. At gå er jo fuldstændig umuligt... Og at spise med vores mund? Latterligt. Navlestrengen giver os al den ernæring, vi har brug for. Et liv efter fødslen er helt udelukket. Navlestrengen er i øvrigt alt for kort..."

"Ja, men jeg tror altså, der er noget, og måske er det fuldstændig anderledes end det er her", svarede den anden ...

"Prøv nu at høre" sagde den første, "der er aldrig kommet nogen tilbage derfra. Fødslen er afslutningen på livet, og efter fødslen er der bare intet andet end mørke, og spekulation over det fører os ingen steder hen..."

"Arh. Jeg ved ikke rigtig" sagde den anden, "fx er jeg helt sikker på, at vi vil se mor, og at hun vil tage sig af os..."

"Mor?" sagde den første, "Tror du på mor? Hvor er hun måske nu?"

"Hun er alle vegne rundt om os. Det er i hende, at vi lever. Uden hende ville der slet ikke være denne her verden..."

"Hm" sagde den første, "Jeg kan ikke se hende nogen steder, så det er kun ganske logisk, at hun ikke eksisterer..."

Til det svarede den anden, "Nogle gange, når man er helt stille, så kan man høre hende, man kan erfare og opfatte hende... Jeg tror på, at der er en virkelighed efter fødslen, og at vi er her for at forberede os selv på den virkelighed..."

Læst på facebook af Bjarne Dueholm

Medlemmerne har ordet!



Alle deltagerne i en af turene "ud i det blå"

Torsdag, den 16. juli 2020 tog en flok

friske NORDBO SENIORER på en dagsudflugt til Naturpark Mols Bjerger.

En dag med fint vejr og gode oplevelser i et seniorfællesskab som alle gav udtryk for at de havde nydt fuldt ud.

STEMNINGSBILLEDER



Formiddagskaffen indtages!



Man nyder udsigten!



På vej til frokosten!



Kirkebesøg!



Så er lagkagen på bordet!



Og vi er i gang!

Tovholder Bjarne Dueholm

"ud i det **blå**"
Program!

den 20. august 2020 kl. 9.00 "fra Vesborg fyr til Issehoved" Samsø
den 22. september 2020 kl. 9.00 "Sønderjylland på skrå"

	<p>med mulighed for overnatning på Kro/Hotel den 23. september 2020 kl. 9.00 "Nationalpark Vadehavet"</p> <p>Tilmelding til Bjarne Dueholm på mail kasserer@nordbosenior.dk hurtigst muligt!</p> <p>Se mere på hjemmesiden nordbosenior.dk</p>
<p>Nyt fra samarbejds-partner!</p>	<div data-bbox="427 631 1050 1099" data-label="Image"> </div> <p><i>NYHED!!</i> <i>Skomager Jørgen Mulberg har udvidet sortimentet. Ud over skoreparation kan han nu også kopiere nøgler til en meget konkurrencedygtig pris. Åbningstiden er mandag og tirsdag på adressen Hybenvej 19, Høll, 7080 Børkop.</i></p> <p><i>Telefon 21 26 24 02</i></p>
<p>Interesseundersøgelse</p>	<p>Danske Seniorer har aflyst flere af de koncerter der har været planlagt i dette år på grund af corona smittefaren.</p> <p>I stedet er der kalendersat koncerter til år 2021. Det er</p> <p><i>ÅRETS STORE NYTÅRSKONCERT</i></p> <p>Tilbuddet drejer sig om en herlig Nytårskoncert med Promenadeorkesteret sammen med fire fantastiske solister: Trine Pallesen, Jesper Lundgaard, Vibeke Kristensen (sopran) og Bo Kristian Jensen (tenor) - og Bjørn Hyrup som dirigent.</p>

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:
**ÅRETS STORE
NYTÅRSKONCERT**



A-BILL. KR.
220,-
+ gebyr

B-BILL. KR.
180,-
+ gebyr

MUSIKHUSET ESBJERG

Onsdag 13. januar 2021 · kl. 14-16.30

Start året med at lade champagnen
springe i selskab med Vibeke
Kristensen, Trine Gadeberg, Bo
Kristian Jensen, Jesper Lundgaard
og Promenadeorkesteret.

Billetsalg starter 1. september.
Billetter købes via Musikhuset Esbjerg, www.mhe.dk,
tlf. 76 10 90 10 eller via www.danske-seniorer.dk.
For yderligere spørgsmål kontakt tlf. 35 37 24 22.



Onsdag, den 13. januar kl. 14-16.30 i Musikhuset Esbjerg

Eller

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:
**ÅRETS STORE
NYTÅRSKONCERT**



KR.
220,-
+ gebyr

HERNING KONGRESCENTER

Fredag 15. januar 2021 · kl. 14-16.30

Start året med at lade champagnen
springe i selskab med **Vibeke
Kristensen, Trine Gadeberg, Bo
Kristian Jensen, Jesper Lundgaard
og Promenadeorkesteret.**

Billetsalg starter 1. september.

Billetter købes via Herning Kongrescenter, www.mch.dk,
tlf. 99 26 97 08 eller via www.danske-seniorer.dk.
For yderligere spørgsmål kontakt tlf. 35 37 24 22.



VI HJÆLPER HINANDEN

fredag den 15. januar kl. 14-16.30 i Herning Kongrescenter

Hvis der opnås tilstrækkelig tilmelding, vil NORDBO SENIOR arrangere transport og spising mod merbetaling.

OG / ELLER:

NY DATO!

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER STIG ROSSEN:

EN HYLDEST TIL JOHN MOGENSEN



ALSION SØNDERBORG

Søndag 13. juni 2021 · kl. 15-17.30

KR.
195,-
+ gebyr

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, klogere på kunstneren og underholdt af elskede og udødelige klassikere som "Der er noget galt i Danmark", "To mennesker på en strand" og "Så længe jeg lever".

Billetsalg starter den 1. september
Billetter købes på www.billetten.dk eller tlf.: 70 20 20 96



Søndag den 13. juni 2021 kl. 15-17.30 i Alsion, Sønderborg
og

NY DATO!

DANSKE SENIORER OG SUNDHEDØMSORG PRÆSENTERER STIG ROSSEN:

EN HYLDEST TIL JOHN MOGENSEN



AARHUS RÅDHUS

Onsdag 16. juni 2021 · kl. 19-21.30

KR.
195,-
+ gebyr

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, klogere på kunstneren og underholdt af elskede og udødelige klassikere som "Der er noget galt i Danmark", "To mennesker på en strand" og "Så længe jeg lever".



VI HJÆLPER HINANDEN

Billetsalg starter den 1. september

Billetter købes på www.billetten.dk eller tlf.: 70 20 20 96

SUNDHEDØMSORG

onsdag den 16. juni 2021 kl. 19-21.30 i Aarhus Rådhus

	<p>-----</p> <p>Billetpriserne ligger mellem kr. 200 – 250. pr. person inkl. gebyr</p> <p>-----</p> <p>NORDBO SENIOR har mulighed for at forhåndsreservere billetter inden de offentligt sættes til salg den 1. september 2020.</p> <p>Hvis du/I har lyst til at deltage i nogle af arrangementerne samler Bjarne Dueholm sammen på ønskerne, og sørger for billetterne. Jeg har brug for tilmelding med angivelse af:</p> <p>Navn Adresse Tlf.nr. Mail Hvilken forestilling Antal Kørsel ja/nej Spisning ja/nej</p> <p>-----</p> <p><i>TOVHOLDER BJARNE DUEHOLM</i></p>
<p>OBS! OBS! OBS!</p>	<p><i>Tag ikke telefonen, hvis dette nummer ringer</i></p> <p>En Vagn Andersen har været udsat for telefonsvindler. Nu advarer han andre om 2 helt bestemte telefonnumre. Se dem her. Vagn Andersen på 69 år blev bekymret, da han blev ringet op af Vestegnens Politi. Vagn er lastvognschauffør og sad i lastvognen, da telefonen ringede:</p> <p>”En mand sagde, at han var fra politiet og advarede mig om, at jeg var blevet hacket, og at mine personlige oplysninger var blevet brugt til at godkende et lån i Santander Consumer bank på 95.000 kroner.”</p> <p>Opringningen skete fra et nummer, der endte på 1448 ligesom politiets telefonnumre (alle numre fra politistationer i Danmark ender på 1448, red).</p>

	<p>Manden i telefonen sagde, at han ville lave en telefonisk afhøring og derfor ringe op fra et andet nummer, som han påstod var krypteret.</p> <p>Han ringede så fra det nye nummer, og sagde at det var en onlineafhøring, hvor Vagn skulle komme med oplysning, som angiveligt var til Datatilsynet. Men Vagn blev mistænksom og ville ikke oplyse sit cpr-nummer: "Bed politiet i Nyborg om at kigge forbi min lastbil. Jeg holder i Nyborg lige nu," sagde Vagn til manden. "Men det kunne han ikke – sagde manden i telefonen – på grund af corona. Det synes jeg godt nok lød lidt mærkeligt, og det med en onlineafhøring havde jeg heller aldrig hørt om før. "Vagn ringede selv til politiet, som straks kunne fortælle, at det var svindel og desværre en form for svindel, som de havde hørt om før. Det var ikke første gang svindlerne forsøgte at kontakte Vagn. Dagen før den falske politiopringning, modtog han andre mærkelige opkald og sms'er.</p> <p>"Pas på, hvis du bliver ringet op fra 50238393," advarer Vagn. "Det var det nummer svindleren brugte. Du skal også passe på, hvis du bliver ringet op af 46351448, selvom det er nummeret til Holbæk politi, var det nummeret, som svindleren først ringede op fra."</p> <p>Læst af Bjarne Dueholm</p>
<p>Svindler test!</p>	<p>Tag testen: Kan du spotte en svindler?</p> <p>Svindlerne prøver at fuppe os på nettet, mail og sms - og de bliver dygtigere og dygtigere. Tag testen og find ud af, om du mon kan se, om det er fup.</p> <p>Vores hverdag bliver mere og mere digital, derfor bruger de digitale svindlere også digitale kanaler til at snyde dig. Og de bliver dygtigere og dygtigere. Senest har tiden under corona-krisen vist, at it-kriminelle forsøger at udnytte situationen ved at sende falske mails, hvor sundhedsmyndighederne fremstår som afsender.</p> <p>Digitaliseringsstyrelsen, KL og Danske Regioner står bag sikkerdigitalt.dk, hvor du kan tage teste, om du kan se, om det er svindel. Testen har helt konkrete eksempler på, hvad der afslører fup. Der er 10 spørgsmål, og det er ikke helt så nemt, som man skulle tro.</p>

	<p>https://sikkerdigital.dk/borger/etklik/test-dig-selv/ Klik på dette link og gennemfør testen! Læst af Bjarne Dueholm</p>
<p>Kostråd!</p>	<p>Nye, danske kartofler er en himmerigsmundfuld. Foruden at smage virkelig godt er kartofler også en god kilde til kostfibre og C-vitamin samt mineraler heriblandt kalium. I forhold til at koge pasta kan det være et lidt større arbejde at ordne kartofler. Læst af Bjarne Dueholm</p>
<p>Staten om "hold afstand"</p>	<p>Hostetikette:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Host i papirlommetørklæde, og vask/afsprit hænder bagefter eller host i ærmet. 2. Ved host i hænder, så vask eller afsprit hænder bagefter. <p>Håndhygiejne:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Udfør hyppig håndhygiejne, som tilpasses situationer, fx ved ankomst til og afgang fra hjem, arbejde, skole, butik mv., mellem forskellige opgaver og aktiviteter, før spisning eller efter host/nys i hænder eller lommetørklæde. 2. Håndvask og hånddesinfektion er ligeværdige, dog anbefales håndvask altid ved synligt snavs på hænder, ved fugtige hænder, efter toiletbesøg, efter bleskift og før håndtering af madvarer. 3. Der skal være let adgang til hånddesinfektion, hvor der færdes mange mennesker og er mange kontaktpunkter, fx i offentlige institutioner, ved indgangspartier, på arbejdspladser, i forretninger, ved serveringssteder, ved idrætsfaciliteter mv. 4. I lokaler med offentlig adgang skal der være let adgang for alle til håndvask med vand og flydende sæbe, samt engangshåndklæder. Der bør ikke anvendes fælles håndklæder eller fælles sæbestykker. 5. Når man færdes blandt mange mennesker og på steder med mange kontaktpunkter, anbefales det, at man medbringer hånddesinfektion eller vådservietter, fx i offentlige transportmidler eller i forsamlinger. <p>Kontaktpunkter:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikation og evt. markering af fælles kontaktpunkter, fx dørhåndtag og trykknapper.

2. Hyppig og grundig rengøring af fælles kontaktpunkter, som minimum en gang dagligt, og oftere ved mange besøgende.
3. Skraldespande tømmes dagligt og altid inden de fyldes helt.
4. Fælles redskaber og remedier bør rengøres mellem forskellige kunder, brugere, mv., eller der kan benyttes personlige redskaber eller engangsudstyr.
5. Undgå at dele udstyr, der vanskeligt kan rengøres mellem brugere, som fx tablets.
6. Fjern ikke-nødvendige kontaktpunkter som fx tryknapbaserede tilfredshedsmålere, vareadskillere ved betalingskasser mv.
7. Skift til kontaktløs betjening, fx sensorstyret belysning, håndfri vandhaner, automatisk eller albuebetjent døråbning, kontaktløs betaling mv.
8. Tilbyd engangshandsker ved selvbetjeningsvarer mv.
9. Undgå håndtryk.
10. Ved tøjvask følges generelt vaskeanvisning på tøjet, men i husstande med påvist tilfælde af ny coronavirus bør håndklæder, sengetøj og undertøj vaskes ved minimum 60 grader.

Afstand og reduceret kontakt:

1. Hold mindst 1 meters afstand til personer i det offentlige rum
 2. Hold dog mindst 2 meters afstand i situationer, hvor der kan være øget risiko for dråbesmitte, eller hvor et forsigtighedsprincip tilsiger et særligt hensyn, som fx.:
 - Hvis der er tvivl om luftvejssymptomer hos én selv eller den anden, fx hvis man på vej hjem fra arbejde føler sig sløj, hvis man synes, en anden ser forkølet ud osv.
 - Ved besøg på plejecentre, sygehuse, hos personer i øget risiko mv. jfr. Sundhedsstyrelsens anbefalinger til Smitteforebyggelse ved besøg på plejehjem og plejeboliger, aflastningspladser, sygehuse, klinikker mv. samt Anbefalinger til personer i øget risiko.
 - Ved aktiviteter med kraftig udånding, hvor dråber i højere grad dannes og slynges længere væk fra personen end ved normal tale, fx sang, råb, foredrag, skuespil, fysisk anstrengelse mv.
 - Ved aktiviteter i bevægelse fx rutsjebane.
 - Ved ophold i lukkede rum med begrænset bevægelsesrum, dårlig udluftning mv. fx kælderlokaler, skakter mv. Afstanden vurderes 'fra næsetip til næsetip'.

Barrierer:

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fysiske barrierer som skærme af plastik eller glas kan sættes op i situationer, hvor der kan holdes en vis afstand, men hvor der er mange og hyppige ansigt-til-ansigt kontakter, fx betalingsdisk. 2. Ansigtsdækkende visir kan anvendes, hvor tæt kontakt er uundgåeligt, fx ved kosmetisk behandling i ansigtet, når frisøren klipper pandehår. 3. Generelt kan man godt bevæge sig i det offentlige rum uden brug af mundbind. I følgende særlige situationer anvendes mundbind for at beskytte andre mod mulig smitte: <ul style="list-style-type: none"> - Mundbind anvendes af personer, der har fået påvist COVID-19, personer, der har symptomer på COVID-19 eller personer, der kan være smittet med COVID-19, fx nære kontakter, for at beskytte andre når selvisolation ikke kan opretholdes, fx i forbindelse med transport til sygehus, klinik mv. - Pårørende til personer i øget risiko for alvorligt forløb skal så vidt muligt efterleve smitteforebyggende anbefalinger ved besøg på plejehjem og sygehus mv., men kan i helt særlige situationer, hvor det ikke er muligt at holde afstand, anvende mundbind for at beskytte personen. <p><i>Vil du vide mere?</i></p> <p>Sundhedsstyrelsen har udarbejdet en række udgivelser, der også er relevante i forhold til at forebygge smittespredning. En række af dem listes neden for. Find alle materiale på hjemmesiden sst.dk/da/corona/Materialerersonen.</p> <p><i>Læst af Bjarne Dueholm</i></p>
Nyttig viden!	<p><i>AUGUST MÅNED</i></p> <p>August måned er opkaldt efter Augustus, romersk kejser. Ældre dansk navn er Høstmåned.</p> <p>Det er en ofte hørt misforståelse at det er kejser Augustus som var skyld i, at august har 31 dage, ifølge denne legende fordi han ikke ville acceptere at måneden han omdøbte efter sig selv skulle blive kortere end juli, som var opkaldt efter hans forgænger og adoptivfar Julius Cæsar. Ændringen skyldes imidlertid ikke Augustus, men blev gennemført af Cæsar i år 45 f.Kr., hvor han forlængede måneden der</p>

	<p>oprindeligt havde 29 dage med to ekstra. Månedens oprindelige latinske navn var Sextilis</p> <p>Normaltal for august Middeltemperatur: 15,7 °C Nedbør: 67 mm Soltimer: 186</p> <p>Læst af Bjarne Dueholm</p>
Tidligere ugebrev	<p>Du kan finde alle tidligere ugebrev på vores hjemmeside nordbo senior.dk eller KLIK HER</p> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
Obs!	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside nordbo senior.dk</p> <p>Skrevet af Bjarne Dueholm</p>
VIGTIG! VIGTIG!	<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>

Jeg er klar til 2. halvår 2020!



Hvad med dig!

Mvh Nordbo Huset