





Ugebrev



Uge 34 – 2020

Titel	Meddelelse
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Selv i disse corona tider er der meget, vi kan glæde os over. Jeg deltog i torsdags i Nordbo Husets generalforsamling, hvor er vi heldige at have sådan et hus, og en bestyrelse, som brænder for at lave aktiviteter til gavn for beboerne og til gavn for huset. De passer på huset på forbilledlig økonomisk vis. Vi har også en lang række hjælpere, som også sørger for at deltage i aktiviteterne, sørger for udlejningen, passer det fysiske hus og de grønne arealer. Hurra for dem alle.</p>
<p>Tovholderne har ordet! "ud i det BLÅ"</p>	<p style="text-align: center;">AFLYSNING!</p> <p>På grund af den stigende CORONA - trussel aflyses turen den 20. august 2020 til Samsø</p> <p style="text-align: center;">Tovholder Bjarne Dueholm</p>
<p>Tovholderne har ordet!</p> 	<p style="text-align: center;">"bevar DIG vel"</p> <p style="text-align: center;">Ja, så kom vi i gang.</p> <p>Det blev desværre ikke som vi håbede. Da denne her "lille" virus igen er begyndt at røre på sig, har vi været nødsaget til at sætte personantallet ned. I stedet for 28, kan der nu kun være 20. Stolene bliver sat på linje, og det fungerede rigtig fint i onsdags. Nogle tror så, at de kan gemme sig, men Birthes og mine øjne ser næsten alt.</p>



Det var rigtig rart at komme i gang igen. Der var enkelte der påstod at de havde været flittige hele sommeren, meeeen, det tror jeg ikke på. Selv kan jeg godt mærke, at vægtene blev brugt. Det er dejligt, når man kan mærke at ens muskler bliver rørt.

Birthe og jeg håber selvfølgelig, at denne dumme virus igen arter sig, så der i hvert fald ikke kommer for mange udbrud, så det bare kan blive lidt mere normalt.

Der vil stadig være tilmelding fra gang til gang, beklager. Hvis man ikke kan komme, vil det være meget rart, at man meldte fra. Det er jo muligt, der er nogle der står på venteliste.

Husk. Det er bestemt ikke for at drille nogen, men vi skal altså passe på hinanden og os selv. Så hvis I en dag ikke har det så godt, så bliv hjemme, for at passe på os alle sammen.



Mange armsvings hilsner. Birthe og Margit

PS!

Onsdag, den 19. august er alle pladser optaget!

Coronatider!

**I dag slog jeg en prut
inde i en butik!
En kvinde sagde til
mig: Du er ækel!
Jeg svarede: Du står
for tæt på mig og dit
mundbind virker ikke!**

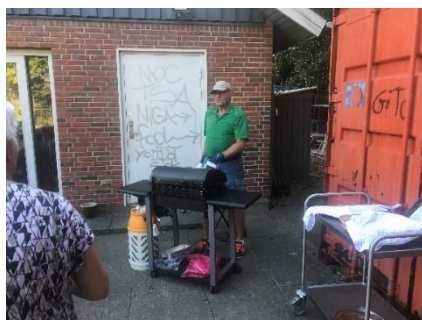


Tovholderne
har ordet!



Rands fjord rundt.

***Nordbo Seniors, årlige cykeltur blev i år kørt onsdag d. 12-8.
Vi var 10 der kørte ruten, og to der kørte en kortere tur.***



***Ved pausen i Brøndsted skov holdt
Bjarne med depotbilen, så vi kunne få
optanket væske.
Tilbage ved nordbo havde Jørgen gang
i grillen. Flere var mødt op for at
hygge sig med os. Efter en god dag tog
vi afsked med på gensyn til næste år.***



Herfra skal lyde en STOR TAK til Annelise, Margit, Jørgen, Bjarne.

**Mvh Bent Iversen.
Tovholder**



Tovholderne har ordet!



Spis Sammen den 26. august.

Den 26. august har vi efterårets første ”spis sammen” aften.

I ugebrevet for uge 32, skrev jeg, at vi måtte være op til 50 personer i salen.

Retningslinjer for corona er nu studeret yderligere, og det viser sig desværre at vi kun må være 40 personer til spisning i salen.

På nuværende tidspunkt er alle pladser optaget.,

Derfor opretter jeg allerede nu listen til den 30. september for dem der gerne ville have været med. Listen giver en fordel for dem som IKKE var med den 26. august.

Ved tilmelding til mig, på tlf. 6168 8017 eller mail birhansen@live.dk inden den 24. august, vil du blive skrevet på listen til den 30. september FØR den sættes op i Nordbo Huset den 26. august. Der forventes at blive max. 40 deltagere.

Og nu til orientering om hvordan **Spis Sammen** afvikles den 26. august.

1: Døren til salen åbnes klokken 17.15, og der lukkes ind i hold af

Fællesspisning



8 personer. Ved kø, vent udenfor eller i bilen

2: Hænder sprittes af ved ankomst

3: Bliv siddende på din plads, når der er afhentet drikkevarer.

4: Maden serveres til hver enkelt deltager ved bordet.

5: Der må ikke synges som vi plejer, da det vil kræve en afstand på 2 meter mellem hver.

Generelt:

Tag hensyn, sprit af, hold afstand, giv plads, god håndhygiejne og pas dermed på hinanden og dig selv. Vi skal overholde retningslinjerne, men alle har et personligt ansvar.

Med alt dette i baghovedet, håber jeg, vi får en fantastisk hyggelig aften som vi plejer.

De bedste madhilsener fra Birthe



"os der sparker dæk"




Rettelse af kæmpe fejl.

RETTELSE!!

Flytning af ølsmagning fra den 26.8.2020 til tirsdag den 8. september 2020

Invitation til en "Øl - vandring" på



	<p>Fredericia Brewpub, Gothersgade 51, 7000 Fredericia 2020 med følgende program:</p> <p>Kl. 17.30 ankomst Kl. 18.30 aftensmad Kl. 19.45 rundvisning Kl. 20.15 ølsmagning Kl. 21.00 tak for i aften.</p> <p>Vi får eget lokale, men det betyder, at der max kan deltage 20 personer pga. corona-restriktionerne. Pris pr. person kr. 250 inkl. maden og et glas øl, rundvisning og smagning, 15 cl., af 4 slags øl. Glæd dig til en hyggelig aften med godt øl og godt selskab.</p> <p>Tilmelding til tovholder Bjarne Dueholm på mail kasserer@nordboenior.dk efter følgende plan. Fra d.d. til 21.8.2020 kun for medlemmer af mandeklubben. Fra 22.8.2020 til 29.8.2020 for pårørende til medlemmer af mandeklubben. Fra 29.8.2020 til 4.9.2020 for alle medlemmer af Nordbo Senior. Tilmelding efter først til mølle. Tovholder Bjarne Dueholm</p>
<p>Hørt i mandeklubben "os der sparker dæk" Thø thø thø</p>	 <p>Alt øl tilbagekaldes 🙄🙄 der er fundet spor af tømmermænd 😂😂😂</p>

<p>Medlemmerne har fordelene!</p>	<p><i>Ny samarbejdspartner!</i></p> <p><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.</p> <p>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>SENIORPLEJE</i> Mølleparken 20 7080 Børkop Tlf. 40563841 eller E-mail til kontakt@seniorpleje.dk</p> <p><i>Tovholder Bjarne Dueholm</i></p>
<p>Ugens aktiviteter i NORDBO SENIOR</p>	<p><i>Tirsdag, den 18. august kl. 10 – krolf og petanque</i> <i>Tirsdag, den 18. august kl. 13.30 – håndarbejde</i> <i>Onsdag, den 19. august kl. 13 – "bevar DIG vel" med tilmelding til Margit</i> <i>Onsdag, den 19. august kl. 18 – cykelture</i> <i>Torsdag, den 20. august kl. 8 – "ud i det BLÅ" AFLYST</i> <i>Torsdag, den 20. august kl. 10 - travetur</i></p>
<p>Danske Seniorer meddeler!</p>	<p><i>Senior Bladet er på vej.</i></p> <p>I løbet af ugen kan du finde Senior Bladet i din postkasse. Skulle det, mod forventning ikke være tilfældet, så kan du henvende dig til kasserer Bjarne Dueholm, tlf. 22608100, så skal du få et og jeg kan undersøge hvorfor du ikke har modtaget det.</p> <p><i>Tovholder Bjarne Dueholm</i></p>
<p><i>"ud i det BLÅ"</i></p>	<p><i>2- dags udflugt</i></p> <p>Den 22. september 2020 kl. 9.00 "Sønderjylland på skrå" med for overnatning på pension Hohenwarte i Højer Den 23. september 2020 kl. 10.00 "Nationalpark Vadehavet"</p>

	Tilmelding til Bjarne Dueholm på mail kasserer@nordbosenior.dk hurtigst muligt.
Hvor er vi heldige	<p>Tænk!!</p> <p>At vi skulle opleve det. 😊</p> <p>August måned år 2020 har 5 lørdage + 5 søndage + 5 mandage.</p> <p>Det er helt usædvanligt i samme måned, og der vil gå 823 år før det sker igen.</p> <p>Læst af Bjarne Dueholm</p>
Danske Seniorer	<p>Kronik: Giv seniorforeningerne en hjælpende hånd</p> <p>Formand Per K. Larsen og direktør Katrine Lester havde tirsdag d. 11. august en kronik i Avisen Danmark om seniorforeningernes udfordringer i forbindelse med corona. Læs kronikken herunder:</p> <div data-bbox="1070 987 1549 1283" data-label="Image"> </div> <p>VI HJÆLPER HINANDEN</p> <p>Giv seniorforeningerne en hjælpende hånd</p> <p>Coronanedlukningen har været hård ved det danske foreningsliv. Aktiviteter og arrangementer har været aflyst og fællesskaberne er sat under pres. Der er brug for en hjælpende hånd fra kommunerne, hvis små og store foreninger ikke skal lide corona-døden.</p> <p>Forsamlingsforbud, nedlukning og aflyste aktiviteter. Foreningslivet er en bærende del af det danske samfund, og som alle andre har foreningerne været presset af nedlukningen. Nedlukningen har både betydet manglende indtægter til det</p>

sociale arbejde, men nogle foreninger har også oplevet at medlemmerne siver, fordi foreningerne ikke har kunnet tilbyde de aktiviteter og det fællesskab, som er selve formålet med deres eksistens.

Det rammer seniorforeningerne særlig hårdt, fordi mange af deres medlemmer også hører til de sårbare grupper, som formentlig i lang tid fremover vil isolere sig og undgå forsamlinger. Samtidig har seniorforeningerne typisk ikke nogen stor pengekasse, og mange af dem er afhængige af at kunne låne sig ind i gratis kommunale lokaler på aktivitetscentre, plejehjem eller lignende. Deres medlemmer tilhører også en del af befolkningen, der ofte ikke har særlig mange penge, og foreningerne kan altså ikke bare sætte deltagergebyret op til aktiviteterne for at få dækket merudgifter til lokaleleje, håndsprit og arrangementer med færre deltagere.

Det er vigtigt at få seniorforeningerne i gang igen. De løser en uvurderlig opgave i deres lokalsamfund ved at tilbyde fællesskab, motion, udvikling, foredrag og underholdning for deres medlemmer. Vi kan slet ikke undvære dem, og Danmark og danske seniorer ville være fattigere uden seniorforeningerne.

Nu skal foreningerne forsøge en langsom, forsvarlig genåbning i efteråret, men de har svært ved at kunne sætte gang i deres aktiviteter. Kommunerne er tilbageholdende med at tillade adgang til deres ældre- og aktivitetscentre, og mange skal bruge større lokaler end sædvanligt hvis de skal overholde afstandskravene. Samtidig betyder myndighedernes anbefalinger, at der er udgift til håndsprit, værnemidler – og at der måske må være færre deltagere til at dække udgifterne med deltagerbetaling.

Det kan betyde, at foreningerne får svært ved at rejse sig igen, og med dem forsvinder sammenhængskraft, fællesskaber og samvær i lokalsamfund landet over. Men sådan behøver det ikke gå. Med bare en lille håndsækning her og nu kan kommunerne hjælpe seniorforeningerne igennem krisen, så de også i fremtiden kan udfylde den meget nødvendige plads i det danske samfund.

Det behøver ikke blive meget dyrt. Det handler om, at kommunerne skal sikre, at seniorforeninger har adgang til lokaler til deres aktiviteter. Hvis de ikke kan bruge de sædvanlige lokaler – fordi de ligger på plejecentre eller fordi der ikke er plads med afstandskrav – så bør kommunerne dække merudgiften til at leje sig ind andre steder, hvis de ikke kan stille et alternativ til rådighed.

Derudover bør de tilbyde støtte til de øvrige udgifter, som corona har pålagt seniorforeningerne, som f.eks. håndsprit og værnemidler og merudgifter til rengøring. Det vil ikke udgøre mange penge i et kommunalt budget, men for seniorforeninger og seniorer vil det betyde alverden!

Danske kommunalpolitikere taler altid varmt om foreningslivet. Nu har de muligheden for at sætte handling bag de smukke ord i en kritisk situation. Vi opfordrer til at de bruger den.

Fra Danske Seniorer hjemmeside



ATTENTION!



Pas på !!! Lige nu flourerer en video på Facebook der tilsyneladende er sendt fra en ven. **Klik ikke på den** – det er en virus, hvor kriminelle overtager din konto.

Det ligner en besked fra en ven på Facebook.

Beskeden – der kan være sendt på Messenger – indeholder dit profil-billede fra Facebook samt et link til en video. Vennen spørger i beskeden, om det virkelig er dig, der er på videoen. Tilsyneladende helt fredeligt. Og bliver du nysgerrig, trykker du på videoen for at finde ud af, hvad det er!!!! **Advarsel: Gør det ikke.** Linket fører ikke til en video af dig. Så se hvordan du fjerner videoen sidst her i brevet.
Sådan ser beskeden ud: PAS PÅ



ADVARSEL: klik ikke på linket (billedet)

Udskriv evt. i stedet denne mail og slet den omgående fra din P.C. Da den sender en orm sendes videre til dine venner. Der er tale om en ondsindet orm – en kode, der kopierer sig selv.

Hvis du klikker på linket, føres du videre til en side, hvor du bliver bedt om at logge ind på Facebook igen.

Herefter sørger omen for, at alle dine venner modtager den samme besked. Men denne gang er det så dig, der er afsender.

Kriminelle overtager din Facebook-profil

Men endnu værre er: Samtidig er svindlerne kommet i besiddelse af din adgangskode til Facebook.

Svindlerne kan derefter åbne din profil og misbruge den til kriminelle hensigter ved at udgive sig for at være dig. Så vær opmærksom: Du kan miste bankdata, kodeord og andre vigtige informationer.

Det skal du gøre: Skift kodeord og scan computer

Det er alvorligt, hvis du har klikket på linket til videoen.

”Hvis du er kommet til at klikke på linket, bør du straks skifte dit kodeord til Facebook samt få scannet din computer med et antivirusprogram”, lyder rådet.

Advar dine venner

Du bør også advare dine venner, så de ikke kommer til at klikke på linket i den besked, som ormen har sendt med dig som afsender.

Hvis du har klikket på linket på din mobiltelefon, er det nok at ændre password. Logge ind og ud igen.

Kan sende oplysninger om kreditkort

Men hvis du var på din computer, da du kikkede på linket, er det desværre ikke nok at skifte password.

Du skal også undersøge, om der er installeret browserudvidelser, som du ikke har kendskab til.

I værste fald kan en browserudvidelse indsamle dine kreditkortoplysninger og sende dem til bagmændene. Det kan ske, når du betaler med kortet på nettet.

Fjern video fra Messenger

For at fjerne video-linket fra din Messenger-besked fra din ven, kan du slette tråden, videoen optræder i.

Du kan også vælge at fjerne selve videoen fra den tråd på Messenger, videoen er sendt i.

Sådan gør du

Klik på de tre prikker ved siden af videoen, så besked-feltet kommer frem. Vælg ”Fjern”. Pas på ikke at trykke på selve video-linket.



Læst af Benny Lauridsen

Kloge ord!

Kært barn har mange navne.

Gammel, ældre, ældst.

Et ældre menneske må altså være ældre end et gammelt, hvis vi skal gå grammatikalsk til værks.

Men sådan bliver ordene ikke brugt. Ældre er pænere end gammel. Vi opfatter ældre som en lidt pænere omskrivning af at være gammel. Man sætter sig selv i bås og lader sig stemple frivilligt.

I de senere år har brugen af ordet senior vundet mere og mere indpas. Det er et mere ufarligt og udglattende, men også blodfattigt ord.

Pensionist er det ultimative ord, fordi der er penge i det: folkepension, rabatter, mimrekort til DSB. Men det er også et prædikat, der dømmes folk ude. Pensionister betragtes ofte som mennesker, der ikke længere har nytteværdi for samfundet, de tjener ikke penge ved en normal lønindkomst og betaler derfor ikke så meget i skat som tidligere.

Folk ser med et andet blik på en pensionist. Indflydelsen falder, og det samme gør interessen.

Men der er opbrud i begreberne. Det er nye tider. Arbejdslivet fortsætter under en eller anden form for flere og flere, der tidligere ville få et stempel i panden: pensionist.

Det er blevet in at interessere sig for ældre.

Kært barn har mange navne, og hen over julen og nytåret har det gnistret med debat, taler og læsning om alder, altså den sidste fjerdedel af livet forstås.

Det er blevet in at interessere sig for voksne i den sidste ende af tilværelsen.

Også Dronningen berørte temaet i en nytårstale: Der er en tendens i tiden til at tegne et billede af det perfekte liv med ægtefælle, børn, et inspirerende arbejde, spændende fritidsinteresser, et ungdommeligt udseende uanset alder. Hvem kan leve op til det alt sammen? Hvorfor skal vi dog det? Svaret er, at vi skal leve vores liv på den måde, vi selv synes er rigtigt for os uanset vores alder. Med al respekt er Dronningen, det bedste eksempel på, at man passer sine ting, indtil man en dag ikke kan mere. Vi bestemmer selv, og det er vores egen beslutning, hvordan vi selv og omverdenen opfatter os. Omtaler man hele tiden sig selv som gammel, piber over de fysiske udfordringer, der er blevet sværere med årene, undskylder, at vi ikke husker så godt mere, glemmer at følge med i nyhederne og verdens gang, så stempler vi os selv. Jeg er også blevet

ældre.

Ønsker vi det, hvis det nu ikke er nødvendigt endnu? Er det bare en automatpilot, der bliver slået til, når vi bliver omkring de 65-70 år eller måske endda tidligere? Vi bliver alle sammen gamle på et tidspunkt, forhåbentlig.

Men denne jule-nytårsperiode har sat skub i tankerne.

Stærkt medvirkende har også været læsning af bogen *Afskaf alderdommen*. Bliv i de voksnes rækker af Lone Kühlmann og Henning Kirk. De har begået en bog med fyndige holdninger og veldokumenteret viden om, hvad alderen gør ved os eller måske i virkeligheden ikke gør ved os i den grad, som vi har ladet os bilde ind.

Alderdom kan ikke afskaffes.

Selvfølgelig bliver vi gamle, og selvfølgelig kan alderdommen ikke afskaffes, som det også bliver pointeret i bogen. Men ældre mennesker er ikke bare en stor ensartet hob. Der er brug for nuancering.

Det passer ikke, når man siger, at man ikke kan lære en gammel hund nye tricks. Vi kan lære, så længe vi lever, selvom det ikke nødvendigvis sker på samme måde, som når vi er unge. Vi ændrer strategier og metoder.

Og videre i samme afsnit: Sommetider skal man bare gå nogle omveje. Hjernen rummer nogle systemer, der gør det muligt at snyde forfaldet. Der er masser af opmuntring og inspiration at hente i den bog, men også realistisk erkendelse af alderdommen men hvornår indtræder den? Vi trænger i hvert fald til en nuancering.

En læser har skrevet, at debatten om ældre dækker over et meget vidt spektrum fra cirka 60-årige til 90-årige, og der er stor forskel på livskvalitet i disse yderpunkter.

Mange er patienter og ikke selvhjulpne. De har svært ved at være aktive hele livet, som er en målsætning i kommune.

En gammel veninde, som er både hjerte- og -nyresyg og dertil begyndende dement, er nu på rehabiliteringsophold, selvom det er indlysende, at hun helst vil bruge sine sparsomme kræfter på at tale med sine børn og lytte til musik i stedet for at skulle lære at bakse med påklædningen selv.

Man skulle i debatten differentiere mere mellem yngre ældre og gamle ældre, skriver læseren.

Læst af Bjarne Dueholm

Nyttig viden!

Det er vigtigt at bære/bruge en maske!

Forklaring følger:



Hvis du går nøgen rundt, og der er en der tisser på dig, bliver du våd!

Hvis du har bukser på, og der er en der tisser på dig, er du delvis beskyttet!

Hvis den der tisser, også har bukser på, og han tisser i hans bukser, bliver du **IKKE** våd.

Forstod du princippet, derfor vi skal bære mundbind.

Set af Bjarne Dueholm

Tidligere ugebrev	Du kan finde alle tidligere ugebrev på vores hjemmeside nordboenior.dk eller KLIK HER <i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i>
Til orientering!	Vigtige telefonnumre: Alarmcentralen 112 Politiet 114 Lægevagten 70 11 07 07 Danske Seniorer 35 37 24 22 Formand for Nordbo Senior 20 84 71 39 Tovholder Margit Jørgensen 25 34 76 72 Tovholder Birthe Hansen 61 68 80 17 Tovholder Bent Iversen 23 80 83 05 Tovholder Bjarne Dueholm 22 60 81 00
Obs!	Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside nordboenior.dk <i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i>
VIGTIG! VIGTIG!	Hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbrev fra Nordbo Senior kan du framelde dig ved at give besked på mail til kasserer@nordboenior.dk



Jeg er i gang!
Hvad med dig!
Mvh Nordbo Huset