

<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Åh, lige som vi kun ventede på at blive vaccineret og tingene igen begynder at åbne, så vi kan ses igen, ja så går det galt et enkelt sted i landet, lige i vores baghave.</p> <p>Vi så frem til forår, varmere tider osv., men vi skal ikke miste humøret.</p> <p>Det skal nok gå, nu kommer naturens forår, med varmen og blomsterne.</p> <p>Vi er nødt til at tro på at alt ting bliver lysere , bekræfte hinanden i det positive.</p> 
<p>Overraskelser!</p> <p>Lidt grin på en søndag morgen!</p> 	

Tovholder har ordet!



Spis Sammen – hver for sig.

*Den 24. februar nærmer sig. Derfor skal alle der har tilmeldt sig **Spis Sammen – hver for sig**, lytte efter dørklokken mellem 17.45 og 18.30.*

Her kommer vores trofaste chauffører nemlig med jeres mad.

*Håber I vil nyde maden, selvom det er den næstbedste måde at holde **Spis Sammen** på. Er sikker på, at vi alle savner at komme i vores dejlige Nordbo Huset.*

Men foråret er på vej, vaccinerne er på vej mod vores aldersgrupper, og det skal vi alle glæde os over.

God aften til jer der spiser med den 24 februar.



Hilsen Birthe



Var det en
løsning?

”her er ingen forsamlingsforbud”



Medlemmerne
har ordet!

Jeg glæder mig hver måned til spis sammen og til hvad Birthe har fundet på til menuen.

Jeg er ikke så god til gåder – som Birthe har fundet på i denne måned -godt at jeg kender en som gættede den, ellers havde jeg ikke fået noget at spise. Heldigvis er jeg ikke alene for jeg kender andre der heller ikke kunne gætte gåden.

Min taknemmelighed er stor for at Birthe gider lave maden og at Margit og Jørgen vil hjælpe hende med at pakke. Også tak til chaufførerne, Henning, Bjarne og Marianne som kører ud med maden.

Hver morgen sidder jeg her og laver en øvelse, som jeg har lært til stolegymnastik, det er jeg ret træt af. Tænk sig jeg savner Margit og Birthes røster, når de dirigerer med os. Ja jeg savner jo også fællesskabet med I andre.

Torsdagens gåture plejer også at være motion for mig. Dem savner jeg også.

Godt at ugebrevet kommer hver søndag, så jeg kan følge med.

Hilsen til jer alle, Jørn

Medlemmerne
har ordet!

Raket-
videnskab!

Thø thø thø



Tak til Gertrud for at holde os orienteret om sidste nyt!

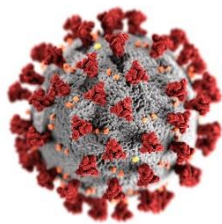
Vigtig
viden om
Corona!

**På dette tidspunkt kan du forvente
at blive vaccineret**

Alle danskere over 16 år vil på et tidspunkt blive tilbudt coronavaccine.

Det er de ældste borgere,
plejehjemsbeboere og sårbare
ældre, der står øverst på
Sundhedsstyrelsens prioriterede
vaccineplan.

Her er Sundhedsstyrelsen
prioriterede rækkefølge for, hvornår
danskere bliver tilbudt en



coronavaccine, samt hvornår de kan være færdigvaccineret, såfremt man ønsker en vaccine.

I den her rækkefølge bliver vi vaccineret:

- 1. Personer som bor i plejebolig** med videre – alle blev færdigvaccineret i uge 6.
- 2. Personer med alder på 65 år og over**, som modtager både personlig pleje og praktisk hjælp i eget hjem – færdigvaccineret i uge 10.
- 3. Personer med alder på 85 år og over** – færdigvaccineret i uge 11.
- 4. Personer i sundheds- og ældresektoren** og udvalgte dele af socialsektoren med særlig risiko for smitte, eller som varetager en kritisk funktion – færdigvaccineret i uge 17.
- 5. Udvalgte personer med tilstande og sygdomme**, der medfører særligt øget risiko for alvorligt forløb med covid-19 samt udvalgte pårørende – færdigvaccineret i uge 13.
- 6. Udvalgte pårørende til personer** med særligt øget risiko for et alvorligt forløb eller pårørende, som er en uundværlig omsorgs- eller plejeperson – færdigvaccineret i uge 13.
- 7. Personer med alderen 80-84 år** – første vaccinationer i uge 8. Færdigvaccineret i uge 16.
- 8. Personer med alderen 75-79 år** – første vaccinationer i uge 11, færdigvaccineret i uge 17.
- 9. Personer med alderen 65-74 år** – første vaccinationer i uge 14, færdigvaccineret i uge 19.
- 10. Personer med alder under 65 år**, som har tilstande og sygdomme, der medfører øget risiko for alvorligt forløb ved covid-19 – første vaccinationer i uge 16, færdigvaccineret i uge 19.
- 11. Personale, der varetager øvrige samfundskritiske funktioner** – første vaccinationer i uge 17, færdigvaccineret i uge 20.
- 12. Øvrige befolkning mellem 16 år og 64 år** – første vaccinationer i uge 18, færdigvaccineret i uge 25.

Book en vaccination

Det elektroniske bookingsystem er for dem, der har fået besked i e-Boks eller et brev om tilbud om vaccination.

Når du får tilbudt vaccination mod COVID-19, vil du samtidig få information om, hvornår du kan blive vaccineret.

- Hvis du selv skal bestille tid til vaccinationen, vil du få at vide, hvordan det foregår.
- **Booking** sker på hjemmesiden vacciner.dk
- Bookingsystemet er styret centralt og åbner kun for personer, der har et af de cpr-numre, der er tilbudt vaccination.
- **Vaccination** bliver foretaget på et af de regionale vaccinationscentre.
- Når du har fået din første vaccination, reserverer systemet plads til nummer to, som skal foretages 21-28 dage efter den første.

Har du behov for hjælp til at bruge vacciner.dk kan du kontakte supporten på Sundhed.dk på telefon 44 22 07 27 eller e-mail: vaccinersupport@sundhed.dk.

Sundhed.dk kan *ikke* se ledige datoer, ventetider, booke dine tider eller ændre dine tider.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

Læst af Bjarne Dueholm

Nyttig viden!

Har du en vinterdepression?

**Er du trist?
Måske har du en
vinterdepression.**

5-10% af danskerne har vinterdepression med depressive perioder, som begynder i efteråret og slutter i foråret.



Almindelige symptomer på vinterdepression

- Du mangler energi.
- Din krop er tung og træt.
- Du har øget behov for at sove.
- Du er nedtrykt.
- Du manglende lyst til at være sammen med andre.
- Du har øget appetit og har især trang til kulhydrater som chokolade, pasta og hvidt brød.
- Du tager på.
- Du har mindre lyst til sex.

Vær særlig opmærksom, hvis du er nedtrykt og træt og har lyst til søde sager hver vinter.

Hvorfor får man vinterdepression?

Der findes ikke noget præcist svar på, hvorfor nogle mennesker føler sig ekstra nedtrykte og trætte om vinteren. Men man tror, at hovedårsagen til vinterdepression er mangel på lys.

Om vinteren får vi mindre lys. Derfor bliver vores døgnrytme påvirket. Hjernen udskiller det lysfølsomme hormon melatonin om natten, og under de lange vinternætter udskilles der ekstra meget melatonin, som kan forstyrre døgnrytmen og gøre os mere trætte.

Vi kan også komme til at mangle signalstoffet serotonin, som findes naturligt i hjernen. Når dagslys går gennem øjnene og rammer nethinden, stimulerer det produktionen af serotonin, som påvirker vores humør.

Hvordan kommer jeg af med vinterdepression?

Få 5 gode råd:

En vinterdepression forsvinder gradvist af sig selv, når lyset kommer tilbage i foråret.

Men det påvirker din livskvaliteten og kræver derfor behandling. Derfor bør du altid kontakte din læge, hvis du har symptomer på vinterdepression.

Det kan du selv gøre, hvis du har en vinterdepression

Du kan forebygge vinterdepression:

1. Gå en tur i de lyse timer hver dag: Ophold dig så meget udenfor som muligt.
2. Få lys ind i dit hjem: Træk gardinerne fra og skru op for lyset

3. Regelmæssige sengetider. Det er vigtigt at sove godt, og have en god døgnrytme.
4. Bevæg dig: Fysisk aktivitet og motion har en positiv effekt på depression
5. Få lysbehandling

I år er det ikke muligt på grund af corona, men ellers kan det også hjælpe at rejse sydpå og få sol.

Har du tendens til vinterdepression, kan du forebygge ved at opholde dig mest muligt udendørs i efteråret.

Læst af Bjarne Dueholm

Når der åbnes
op igen!

Thi thi thi

Efter laaang
karantæne.....

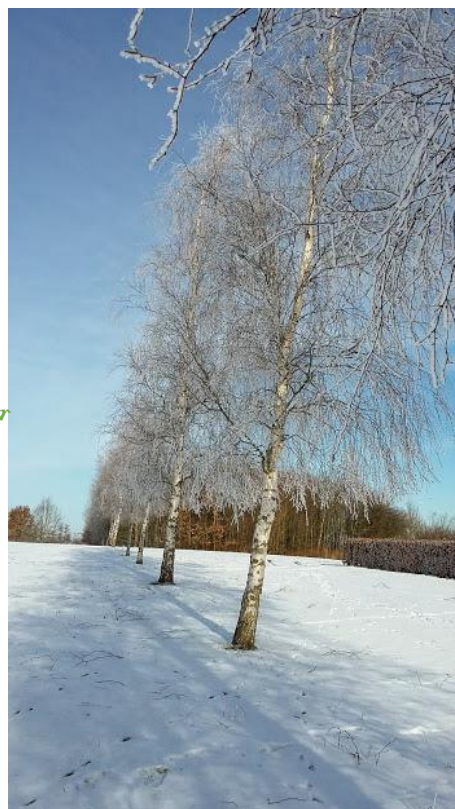


....er de ældste
klasser begyndt i
skole igen !

Tovholder har ordet!



Søndag d. 14-02. Var på en dejlig travetur i det skønne vejr. Gik gennem Randalskoven rundt ved køreteknisk anlæg og her på Ullerup Kirkebakke var der så smukt. Træer klædt i flot rim og rigtig mange harespor. Det var lige til at blive høj af.



I dag torsdag d. 18-02 var det ligesom om der var forår i luften. Da først solen fik lidt magt over middag og diset forsvandt, så kunne jeg fornemme lysere tider. Lad os håbe, at når vi runder den næste første, så kan vi se et håb forude. Ved godt det kniber lidt igen, men vi må tænke positivt.

MANGE FORÅRSHILSNER

MARGIT

"ud i det blå"



Mon vi snart kan komme på tur igen?

Ved du det?
om myoser!

Døjer du med myoser?



Bliv smerten kvit med disse 5 øvelser

Den mest effektive kur mod myoser er styrketræning.

Her får du 5 simple øvelser, som kan hjælpe dig af med de ubehagelige smerter i nakke og skuldre.

Hvad er myoser?

Myoser er dele af muskler, som er mere spændte end resten af musklen og udefra kan føles som små knuder. Bliver de for voldsomme, vil man kunne mærke en trætheds- og ømhedsfølelse eller decideret smerte.

Hvordan opstår myoser?

Myoser kommer, når muskulaturen over længere tid har arbejdet for hårdt eller for statisk. Statisk belastning sker f.eks. ved stress, hvor mange oplever, at skuldrene trækker sig opad, og ved dårlige sidde- og arbejdsstillinger.

Myoser sidder oftest i den øverste del af ryggen og nakken, men kan også forekomme i lænden.

Hvad kan jeg gøre ved myoserne?

Massage hjælper på lidelsen, men det kræver, at du har råd til en massør eller fysioterapeut eller kan overtale nogle til at massere de spændte muskler.

Den mest effektive kur mod muskelrelateret nakke- og skuldresmerter og myoser er styrketræning.

5 effektive øvelser

Herunder kan du se 5 øvelser, som du kan udføre derhjemme, og som har dokumenteret gavnlige effekt. Hvis ikke du har håndvægte, kan du bruge f.eks. fyldte tasker eller poser som vægtlodder ligesom på videoerne.

Hvor ofte skal jeg lave øvelserne?

Optimalt trænes 3 gange om ugen.

- Vær opmærksom på, at du **ikke** skal udføre alle øvelserne hver gang, du træner, men skifte mellem at udføre øvelse 1, 2 og 3 og øvelse 1, 4 og 5.
- Gentag hver øvelse 10-12 gange.
- Når du bliver stærkere, kan du gradvist øge vægten.

Øvelse 1

(Begyndervægt: 8-12 kg i hver hånd)

- Løft skuldrene opad i en jævn bevægelse og sænk dem kontrolleret igen. Slap af i nakke og kæbe under øvelsen. Begyndervægt: 8-12 kg

Øvelse 2:

(Begyndervægt 6-10 kg)

- Hæv hånden op til den rører brystkassen og sænk den kontrolleret igen. Øvelsen laves 10-12 gange med hver arm.

Øvelse 3

(begyndervægt: 2-4 kg i hver hånd)

- Vægtlodderne løftes ud til siden, indtil de er vandret. Albuerne skal under hele bevægelsen have en let bøjning.

Øvelse 4

(Begyndervægt: 1-3 kg i hver hånd)

- Ryggen skal have en hældning på omkring 45 grader og holdes ret, og benene skal være let bøjede. Løft vægtlodderne op, indtil du når vandret. Sænk herefter vægtlodderne kontrolleret igen. Albuerne skal under hele bevægelsen have en let bøjning.

Øvelse 5

(begyndervægt: 2-5 kg i hver hånd)

- Løft vægten i en ret linje så tæt på kroppen som muligt, indtil de når midten af brystkassen, og albuerne peger opad og udad. Håndvægten skal i hele bevægebanen være placeret lavere end albuerne.

Det er normalt de første gange at opleve ømhed efter øvelserne. Men oplever du en smerte under træningen, skal du justere øvelserne, så det ikke gør ondt. Ved daglig smerte i mere end et par uger, bør man søge hjælp. Øvelserne er her udført af studerende fra fysioterapeutuddannelsen.

Læst af Bjarne Dueholm

Hvor svært ka' d' være?

Modtaget fra et medlem!

HER HAR VI LØSNINGEN PÅ FINANSKRISEN/ EL. COVID 19 KRISE

Så var der den rige turist, der gik ind på hotellet i en lille by. Hun lægger 1.000 kr. i receptionen og går op for at kigge på værelset. Hoteldirektøren tager straks de 1.000 kr. med sig, og løber hen til slagteren og betaler sin regning. Slagteren tager pengene og betaler bondemanden for det kød, som han har købt på klods. Bonden tager pengene og betaler sin regning på benzintanken, hvor han har tanket på kredit. Bestyreren af benzintanken går til den lokale luder og betaler sin gæld på 1.000 kr. Luderen går hen på hotellet og betaler hvad hun skylder med 1.000 kr. sedlen. Hoteldirektøren lægger sedlen på disken. Turisten kommer tilbage til receptionen. Hun bryder sig om værelset og tager sine 1.000 kr. tilbage. Ingen har tjent så meget som en øre, men hele byen er gældfri og alle ser fremtiden an med sindsro.

Tak for det Margit, håber vores finansminister ser det!

"os der sparker dæk"
Thø thø thø



**To vagabonder går og snakker sammen.
Du Leif, er du spiritist?**

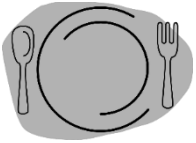


Nej, hvorfor skulle jeg dog være det?

Jo, for du lugter af spiritus.

**De går lidt videre i tavshed,
før Leif tager ordet.**

Du Hans, er du pessimist?



<p>Ugens aktiviteter i Nordbo Senior</p>	<p>Onsdag, den 24. februar kl. 18 "spis sammen" hver for sig</p> <p>-----</p> <p>Torsdag, den 25. februar kl. 10 travetur - <i>AFLYST</i></p>  
<p>Unyttig viden</p>	<p>Hvad er forskellen på en konge og en præsident? JoooHH ØØHH! En konge skal være søn af sin far, men det behøver en præsident IKKE at være!</p>
<p>Medlemmerne har ordet!</p> <p>Thi thi thi thi</p>	 <p>Er jeg den eneste der kan se uretfærdigheden i denne "stuearrest" fra regeringens side !!!</p> <p>Vi mænd må undvære fodbold, håndbold, ishockey, golf, pubs, motorsport og cykelture med venner ...</p> <p>Men kvinder kan ufortrødent leve videre med deres madlavning, rengøring, bagning, pasning af børn og lange telefonsamtaler med veninderne .</p> <p>Jeg syntes sgu det er lidt unfair!!</p>
<p>Tovholder har ordet!</p>	<p>1000 tak til Birthe og andre, for de fine ord i sidste ugebrev, uge 7 – 21, det glæder mig meget.</p>

UGEBORET!

*Jeg vil også takke alle I andre der sender indlæg til mig, det gør ugebovet levende og vedkommende i disse stille tider.
Når corona krisen letter, er min klare intention at bringe nyhederne i ugebovet om de aktiviteter der kommer, og sammen med vores hjemmeside skal det være et godt og informativt medie til vores medlemmer, således de har oplysninger om NORDBO SENIOR lige ved hånden.*

*Med venlig hilsen
Bjarne Dueholm*

Vi hygger!
Og det kan
seeeeeesss



***Hvem
taler om
CORONA
KILO?***

***Hvornår kan vi
komme i gang med
"bevar DIG vel"***

Læst i
jobansøgninger!

Min begrundelse for at søge arbejdet er, at jeg mangler penge og sådan.

Jeg er for tiden ansat i et fragtfirma, hvor min opgave er at sende folk afsted.

Min ansættelse i planlægningsafdelingen blev afbrudt, uden at jeg var forberedt.

Modtaget fra Flemming Brandt Olsen

Medlemmerne har ordet!



En blind mand går ind på en restaurant og sætter sig ned. Tjeneren, der også er ejeren af stedet, kommer hen til den blinde mand og giver ham menukortet. "Jeg er ked af det hr, men jeg er blind og kan ikke læse menukortet. Vær venlig bare at hente en beskidt gaffel fra en tidligere kunde. Så lugter jeg til den og bestiller derfra."

Lettere forvirret går ejeren over til det snavsende bestik og tager en beskidt gaffel. Han går tilbage til den blinde mands bord og giver ham den. Den blinde stikker gafflen i næsen og lugter til den:

"Åh, det vil jeg gerne have. Farsbrød og kartoffelmos"

"Utroligt" tænker ejeren ved sig selv, da han går ud i køkkenet. Da kokken er ejerens kone, fortæller han hende, hvad der lige er sket. Lidt efter

serveres maden for den blinde, han spiser og forlader restauranten.

Mange dage efter kommer den blinde mand igen og ved en fejltagelse giver ejeren ham atter et menukort. Den blinde spørger, om han ikke kan huske, at det er ham, der er den blinde mand.

"Det må De undskylde, jeg genkendte Dem ikke. Nu skal jeg hente en beskidt gaffel til dig." Ejeren henter hurtigt en gaffel til den blinde, der stikker den i næsen, lugter til den, og siger:

"Det dufter dejligt. Jeg vil gerne have makaroni og ost med broccoli." Endnu engang går ejeren fra bordet i undren, og tror nu, at den blinde gør nar med ham, så han fortæller konen, at han næste gang har tænkt sig at teste den blinde mand.

Dette for han lejlighed til ugen efter, hvor den blinde atter kommer. Ejeren ser ham og skynder sig ud i køkkenet, hvor han siger til sin kone:

"Hanne, gnid denne gaffel i dine trusser, inden jeg går ind med den til den blinde mand." Hanne gør, som hun blev bedt om, og giver bagefter sin mand gafflen. Denne går ind til den blinde, der nu har fået sat sig ned og siger:

"God eftermiddag hr. Denne gang genkendte jeg Dem, og jeg har allerede en gaffel klar til dig."

Den blinde man tager gafflen og putter den i næsen. Han tager en dyb indånding og siger så:

"Halløjsa, jeg vidste ikke, at Hanne arbejder her"

Tak til Preben Agersol

Økonomi 2021



Selv om aktiviteterne er meget begrænsede i denne tid skal vi se fremad. Der melder sig så behov for at alle medlemmer indbetaler kontingent for foreningsåret 2021, kr. 200 til

reg.nr. 5352 kontonr. 0323703.

Husk at angive dit navn og adresse når du indbetaler på banken.

Evt. spørgsmål rettes til kasserer Bjarne Dueholm

Kroppens lyde!



Hvorfor bøvser man?

Lyden af en bøvs kommer fra de vibrationer, det giver, når et overtryk af luft passerer op gennem lukkemusklen, som sidder mellem mavesækken og spiserøret.

Luft i maven er i virkeligheden en blanding af nitrogen, metan, ilt og kuldioxid, som typisk kommer fra fordøjelsen af din mad. Kuldioxid kommer også fra kulsyreholdige drikke som øl og sodavand. Samtidig sluger man en del luft, når man spiser eller drikker.

Du kan ikke stoppe luftproduktionen, men der er forskellige ting, du kan gøre for at nedbringe mængden. Du kan blandt andet:

- Spise langsomt og tygge maden grundigt
- Undgå tyggegummi, hårdt slik og brug af sugerør
- Droppe rygning, da det øger den mængde luft, som du sluger



Læst af Bjarne Dueholm

Holder du bordskik?

Man skal aldrig!

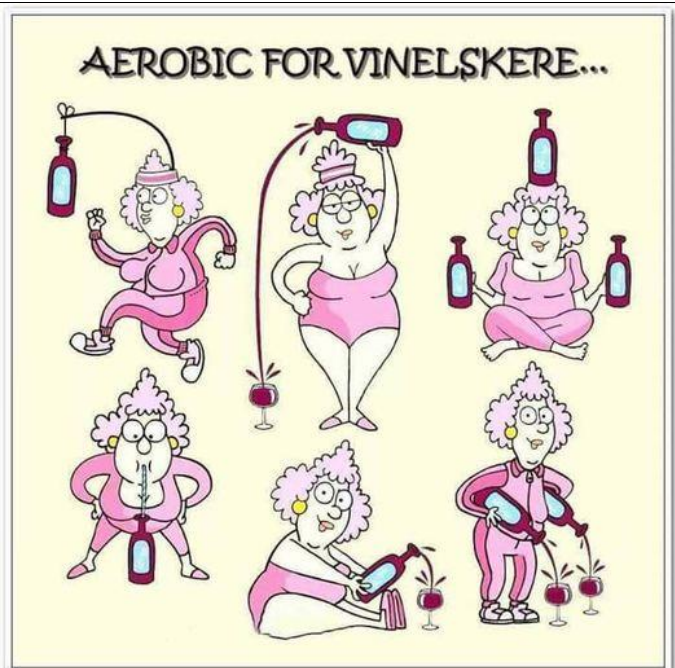
spise suppe af spidsen men af siden på skeen. Man skal aldrig blæse på suppen eller slubre den

ind; man må undgå al støj, idet man spiser.



Medlemmerne har ordet!

**Måske
noget,
her i
corona
krisen**



STUEPLANTER OM VINTEREN

Sådan plejer du pottedplanterne i vinterhalvåret

Vinteren kan være hård og mørk at komme igennem. Det gælder også for dine grønne stueplanter, som ofte er skabt til at gro under lunere og lysere himmelstrøg. Her får du en let guide, så dine indendørs planter kommer godt gennem en mørk vinter.

3 hurtige tips til grønne stueplanter om vinteren

1. Vand og gød mindre om vinteren

Potteplanter skal ikke vandes helt så meget om vinteren. De få



lyse timer giver nemlig ikke planterne megen lyst til at gro – og mange grønne planter vil gå lidt i dvale om vinteren. Hvis du vander i samme omfang som i sommerhalvåret, kan det ske, at planterne får for meget vand. Overvanding ses typisk på, at planten får gule blade – for lidt vand gør bladene brune og visne.

Find det rigtige sted for din plante at overvintre

Stueplanter kan være kulde-varmefølsomme – for eksempel kan den populære violinfigen ikke lide at blive flyttet rundt eller at få træk. Generelt er grønne planter ikke så sarte over for træk, medmindre det er meget voldsomt. Hvis du placerer din plante lige foran et vindue i håb om at give den ekstra lys, så benyt eventuelt et andet vindue, når du lufter ud. Sørg også for,

at plantens blade ikke rører ved ruden, da det kan give planten et kuldechok, som kan få bladene til at blive brune og falde af.

2. *Hold fugten oppe og skadedyr væk*

Potteplanter er et vinterparadis for spindemider og skjoldlus. Skadedyrene bliver hurtigt flere i tør og varm luft, så kig efter i jord og på blade. Hvis plantens blade er klæbrige eller har pletter, er det tegn på skadedyr. Men inden du kaster dig over sprøjtemidler, bør du forsøge med et brusebad. Vikl en plastikpose omkring krukken, så jorden ikke bliver gennemvædet, og giv plante og blade et lunkent skyl i brusenichen.

Læst af Bjarne Dueholm

Danske Seniorer!



Savner du en at snakke med? 📞

Selvom man er god til at være alene, kan man sagtens komme til at savne en at snakke med om løst og fast.

Gør du også det, så skriv en kort besked til os, så finder vi en ringe-ven til dig. Én, der ligesom du bare savner en at snakke med.

Læs mere på nedenstående link eller send os en besked her på facebook.

<https://www.danske-seniorer.dk/.../327-savner-du-en-at-snakke...>

KUNNE DU TÆNKE DIG EN **RINGE-VEN?**

Én, der ligesom du, savner en at snakke med om løst og fast
– så meld dig til ringe-venner, så finder vi en med samme interesser.



Medlemmerne
har ordet!



Midt i en Covid-19-tid

Hen over efteråret og her først på året har der været skrevet en del i pressen om ulovlig indtrængning i computere, idet uvedkommende har hacket sig ind på NemID og private bankkonti. Der har også været historier om, at nu vil Facebook begynde at anvende oplysninger af enhver art, som er lagt ind på profilerne.

Nu midt i en coronatid, hvor endnu flere begynder at handle på nettet og benytte sociale medier, kan det måske være rimeligt et se på, hvad pressen har skrevet.

Først vil jeg understrege, at jeg ikke er professionel it-uddannet, men at jeg som selvlært it-vejleder har det held, at flere af mine børn, svigerbørn og børnebørn arbejder professionelt med it, og at jeg derfor har mine egne private supportere.

Begrebet ”hacke” er en illegal elektronisk indtrængning i et it-system. Man gør computere ubrugelige, ved at sætte en lås ind via serveren og så tilbyde at fjerne den mod en ”dusør”. Det er meget tidskrævende at indsætte låsen (dage, uger, måneder, år) og det er ofte værre at få den ud igen, så et dusørkrav vil være i millionklassen.

Det er derfor helt usandsynligt, at denne form for hacking vil finde sted på en privat PC. En privat PC kan også blive hacket – uden store skader, men meget irriterende. Det er rene drengestreger - undskyld, utyskestreger - i dag er pigerne lige så slemme.

Risikoen for ulovlig indtrængning på en privat PC, iPad, iPhone, SmartPhone eller Tablet (kaldes herefter PC) sker almindeligvis i form af identitetstyveri, hvor tyven tilegner sig de nødvendige oplysninger for at kunne benytte ejerens NemID eller bankkonto m.m. I det følgende omtales alene indtrængning via nettet.

Der er to muligheder for at trænge ind via nettet i en privat PC, nemlig Phishing eller Spyware. De fungerer forskelligt, men har det til fælles, at der kræves en positiv handling fra modtageren for at virke. Modtageren får en mail fra en kendt virksomhed. Det kan være Nets, men der er utallige andre muligheder - senest er PostNord dukket op. De skriver lidt forskelligt. ”Nets” har bl.a. skrevet til modtagere, at der desværre er sket en fejl i det senest udsendte nøglekort, hvorfor man skal bede modtageren om at sende en kopi til vedlagte mailadresse. **SVAR IKKE! SLET DEN!** Hvis man gør som anmodet, er PC-en åben, men hverken Nets, banker, forsikringsselskaber eller andre offentlige eller halvoftentlige

virksomheder ville drømme om at sende en mail. De ville henvende sig via Digital-post, E-Boks eller pr. papirbrev.

Flere husstandsforsikringer giver hel eller delvis dækning af tab ved identitetstyveri. Kig på policen, og hvis den ikke omtaler en sådan dækning, så tag forbindelse til forsikringselskabet og få en løsning. Forsikringerne dækker også fysisk stjalne eller aflurede identitets oplysninger.

I de omtalte historier om Facebook oplyses det, at Facebook fremover vil offentliggøre alle billeder og oplysninger, der er lagt ind på det sociale medie.

Det er noget sludder. Det er der intet nyt i. Sådan har det altid været.

Når man opretter en profil på et socialt medie – Facebook, Twitter, Instagram eller et andet medie - afgiver man en række personlige oplysninger og godkender mediets regelsæt – som de fleste ikke har læst. Regelsættet giver mediet ret til at indsætte en cookie-fil i PC-en, hvorefter alle indlæg samt websider overføres til mediets arkiv. Mediet må så udnytte oplysningerne herunder videresælge dem til tredjepart.

Den eneste beskyttelse man har, er de enkelte landes love, som alle medierne med forskelligt held søger at overholde. De er dog ikke altid lige hurtige på aftrækkeren.

Skrevet af Henry Brock Sørensen



Hvis du har en oplevelse, informationer eller andet, du vil dele med alle de andre medlemmer af NORDBO SENIOR, kan du sende det til kasserer@nordboenior.dk, så kan det komme med i det næste ugebrev.

Tovholder Bjarne Dueholm



Vigtige telefonnumre:

Alarmcentralen 112

Politiet 114

Lægevagten 70 11 07 07



Fredericia Krone Apotek, v/Føtex City, Prinsessegade 45-47, Fredericia, telefon 75923800 – mail axeltorv@apoteket.dk

vagtapotek – søndag og helligdage kl. 10-13

Danske Seniorer 35 37 24 22

Formand for Nordbo Senior 20 84 71 39

Tovholder Margit Jørgensen 25 34 76 72

	<p>Tovholder Birthe Hansen 61 68 80 17 Tovholder Bent Iversen 75 92 84 79 Tovholder Bjarne Dueholm 22 60 81 00 Tovholder Benny Lauridsen 51 32 61 25 Tovholder Gertrud Nielsen 28 88 06 42</p>
<p>Hjemmesiden NordboSenior.dk</p>	<p>Du kan finde alle tidligere ugebrev på vores hjemmeside nordboSenior.dk eller KLIK HER <i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></p>
	<p>Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside <i>nordboSenior.dk</i> <i>Skrevet af Bjarne Dueholm</i></p>
	<p>Hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbrev fra Nordbo Senior kan du framelde dig ved at give besked på mail til <u>kasserer@nordboSenior.dk</u></p>



Nordbo Corona
Udarbejdet af Henry Brock Sørensen



MÅSKE SIDSTE SVÆRE CORONA-UGE! NYT HÅB!

Mvh Nordbohuset