



Ugebrev



Uge 10 – 2021

<u>Titel</u>	<u>Meddelelse</u>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Det er så nemt at være utilfreds:</p> <ul style="list-style-type: none">• Vaccinationerne tager længere tid end forventet• Ikke alle forretninger er åbnet• Vi kan ikke gå på restaurant• Friheden til at mødes er begrænset OSV..OSV: <p>Man kan i stedet vælge at tage Ja-hatten på:</p> <ul style="list-style-type: none">• Vi kan nu mødes udendørs• Inden for ½ år er alle vaccineret• Så kan vi mødes indendørs igen• Vi kan komme på besøg hos familie og venner OSV.. OSV.. <p>Jeg har valgt at tage ja-hatten, fordi fortiden skal man leve med ikke løbe efter.</p>
<p>Formanden har ordet!</p> 	<p>Torsdag startede gåturene igen, efter vi må være mere end 5 personer sammen. Der var pæn opbakning. Her er vi klar med behørig afstand.</p> 

Det er søndag!

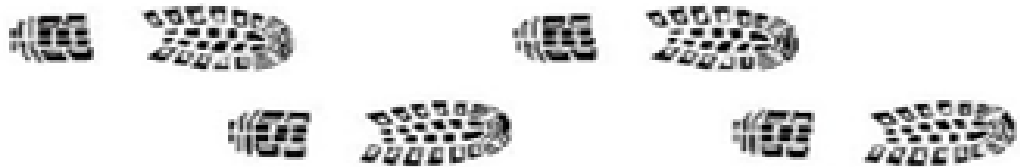
Det er en prægtig dag.
Det er en mægtig dag,
sindet jubler,
ingen skrupler,
hvorfor sku' man ha' et? Nej.
Det er en herlig dag.
Slet ingen særlig dag,
men den er der,
alle hjerter
jubler rent privat.

Tekst: Erik Leth



”det sker”
i uge 10

Torsdag, den 11. marts kl. 10 – travetur



Katrine Lester
Danske Seniorer
skriver!

Danske Seniorer:

Hæv forsamlingsforbuddet for ældre over 65 år

Der er brug for en konstruktiv tilgang til, hvordan vi hjælper udsatte grupper tilbage i samfundslivet, heriblandt vores ældre.

En klippekortsordning og et hævet forsamlingsforbud for ældre over 65 år er oplagte værktøjer at tage i brug, skriver Danske Seniorers direktør, Katrine Lester.



Vaccinationerne er i gang, og det giver mulighed for at ophæve forsamlingsforbuddet for seniorforeninger.

Det har været vort mismods vinter, men nu lysner det endelig.

Trods nye varianter af corona-vira giver vaccinerne og foråret håb om, at vi snart kan lægge isolationen og mørket bag os. Et håb om, at vi igen kan mødes med vores venner og familie, komme ud i den lokale seniorklub, komme i teateret, på restaurant eller bare drikke en kop kaffe på en cafe.

Derfor er det nu, at vi skal lægge sporene for genåbningen. Vi har brug for en konstruktiv tilgang til, hvordan vi får sat gang i Danmark igen, og ikke mindst hvordan vi hjælper udsatte grupper tilbage i samfundslivet. Det gælder ikke mindst vores ældre borgere, hvor mange i eget hjem nu har været isoleret og ensomme i det meste af et år.

Når man kan lave et differentieret forsamlingsforbud som følge af geografi, så må man også kunne lave det på alder.

Danske Seniorer har tre konkrete forslag til, hvordan så mange ældre som mulig kan vende hurtigt og forsvarligt tilbage til hverdagslivet.

Genindfør klippekortet

Som en del af en hjælpepakke i foråret 2021 bør ældre, der modtager hjemmehjælp, få genindført klippekortet. Klippekortet er den bedste hjælp, vi overhovedet kan tilbyde, fordi det giver den ældre frit valg til at beslutte, hvad han eller hun har mest brug for.

Nogen vil vælge en hovedrengøring, mens andre hellere vil følges til frisøren eller ledsages ned til yndlingsbutikken, så der kan komme nyt tøj i garderoben efter den lange nedlukning.

Klippekortet vil gå til den mest udsatte gruppe i eget hjem og være en enorm håndsrækning til de ældre.

Hæv forsamlingsforbuddet

Vaccinationerne er i gang, og de ældre, udsatte og frontpersonalet står først i køen af sundhedsfaglige grunde. Det giver mulighed for at ophæve forsamlingsforbuddet for seniorforeninger.

Når alle ældre over 65 år er vaccineret, er der ingen grund til, at de ikke skal kunne mødes igen. Når man kan lave et differentieret forsamlingsforbud som følge af geografi, så må man også kunne lave det på alder.

	<p>Seniorforeningerne spiller en enorm vigtig rolle i mange seniorers liv, og det vil have positiv effekt på deres fysiske, psykiske og mentale helbred. Samtidig løfter seniorforeninger en stor opgave i forhold til udsatte ældre. Et differentieret forsamlingsforbud vil give ældre en mulighed for at påbegynde genåbningen, uden at smittetrykket stiger.</p> <p><i>Katrine Lester, direktør, Danske Seniorer</i></p> <p><i>Læst af Bjarne Dueholm</i></p>
Unyttig viden	Rødhårede har en lavere smertetærskel, end andre hårfarver har.
Tag det roligt!	<p>Nu er det bevist:</p> <p>En middagslur er sundt for seniorer</p> <p>Nu er der ingen undskyldning for ikke at tage en "morfar" efter frokosten. Jo oftere du tager en middagslur, jo bedre hukommelse, mental skarphed, sprog og tids- og rumfornemmelse får du.</p> <p>Nu er der en helt lovlig grund til at tage en lille eftermiddagslur fremover.</p> <p>Nu er det nemlig bevist, at man bliver mere klar i hovedet, får et bedre sprog og en bedre hukommelse – alt sammen af en lille lur efter frokosten.</p> <p>Det er British Medical Journal, der bringer nyheden om den sunde middagslur.</p> <p>Det tyder også på, at man nedsætter risikoen for demens, hvis man sover til middag.</p> <p>Opløftende for seniorer</p> <p>2.214 sunde mennesker over 60 år i tre af Kinas største byer blev testet.</p> <p>Nogle sov slet ikke til middag, mens andre tog en middagslur en gang om ugen, andre hver dag. Nogle sov i fem sammenhængende</p>

minutter, andre op til to timer. Hele gruppen sov i gennemsnit 6,5 timer om natten.

Resultatet var meget tydeligt og ganske opløftende for seniorer. Vi bliver simpelthen sundere og kvikkere af at sove til middag.

I dag lever vi længere, men til gengæld har vi også større risiko for at blive ramt af demens.

1 ud af 10 seniorer over 65 år bliver i den vestlige verden ramt af demens. Men sundhedsvæsenet har aldrig været klar over, om seniorernes behov for en middagslur var et symptom på begyndende demens, eller om middagsluren var med til at afværge den kognitive tilbagegang.

Inflammation spiller måske ind

Men nu viser den store kinesiske undersøgelse altså, at de ældre, der sov til middag, viste tydelige tegn på en bedre mental smidighed, hukommelse, opmærksomhed, problemløsning, bedre sprog og bedre bevidsthed om tid og rum end dem, der ikke sov til middag.



Nu er der en helt lovlig grund til at tage en lille eftermiddagslur fremover.

Afprøvet af Bjarne Dueholm

Unyttig viden

Behovet for at klø sig hedder "Pruritus" på latinsk/medicinsk fagsprog.

Tovholder har ordet!



"Spis Sammen" – hver for sig.

Vores næste Spis Sammen – hver for sig – bliver onsdag den 31. marts.

Vi har i weekenden før skiftet til sommertid, og det er onsdag før påske.

I mit arbejdsliv var jeg økonoma på sygehuset (ved godt der har været tale om, på "Bevar Dig Vel" holdet at jeg har været general, så god som jeg er til at råbe højt), men jeg har altså arbejdet med mad hele mit arbejdsliv. På sygehuset blev der til hver højtid lavet specielle menuplaner, og til påske skulle der altid være hamburgerryg og citronfromage på menuen. Ved godt I lige har fået citronfromage, men det er nok den ret jeg har fået mest ros for.



Der for bliver menuen den 31. marts:

Hovedret:

Hamburgerryg, bagte grøntsager, aspargessovs, kartofler.

Dessert:

Citronfromage med flødeskum.

Pris 50 kr., inkl. levering

Tilmelding senest den 29. marts på mail





birhansen@live.dk, eller sms/ring på telefon 6168 8017.

Max 40 personer.

Betaling på mobile pay 6168 8017 eller i min postkasse på Bissensvej 3.

Skal vi så ikke krydse fingre for, at vaccinerne er kommet til vores aldersgrupper i april og det så bliver muligt at mødes i vores dejlige Nordbo Huset.

Glade forårshilsener til jer alle Birthe

<p>Unyttig viden</p>	<p>De fleste hunde sluger deres mælketænder.</p>
<p>”ud i det <i>blå</i>”</p>  <p>AFLYSNING!</p>	 <p>På grund af forsamlingsforbuddet under coronakrisen er det desværre nødvendigt at aflyse den planlagte udflugt den 10. marts 2021. Så snart forsamlingsforbuddet lettes, og det gør det, vil turen forsøges gennemført.</p> <p>Alle tilmeldte har fået besked.</p> <p>Næste planlagte udflugt er den 15. april, temaet ”fra øst til vest” med tilmelding til Bjarne Dueholm på mail kasserer@nordbosenior.dk.</p> <p><i>Tovholder Bjarne Dueholm</i></p>
<p>Unyttig viden</p> 	<p>Alle kontinenter (bortset fra Antarktis) er bredere i nord end i syd. -----</p> <p>Lighteren blev opfundet før tændstikkerne. -----</p> <p>Rod Steward har arbejdet som graver på en kirkegård. -----</p> <p>En Boeing 747 består af ca. 6 mio enkeltdele. -----</p> <p>Blodet skal bruge et minut på at strømme gennem hele vores krop.</p>
<p>Hold en lille læsepause!</p>	

"os der sparker
dæk"
Thø thø thø



Jeg bliver ofte spurgt: Hvad laver sådan en gammel fyr, der er gået på pension?

Altså, jeg er så heldig at have en baggrund som kemiker, og noget af det, jeg nyder mest, er at konvertere øl, vin og vodka til urin. Jeg gør det hver eneste dag, og det er virkelig en fornøjelse.

Unyttig viden!

De små fordybninger i golfbolde hedder dimpels.

Artiskokker er tidsler.

Verdens første høreapparat, som blev opfundet i 1901, vejede 12 kilo.

Negativ rente
på dit bank-
indestående!

Renters rente hører nærmest fortiden til. Nu koster det minus-renter i næsten alle banker at have penge stående. Få gode råd til at undgå de negative renter.

Betaler du for at have penge i banken?

Har du penge i banken, kan du nu komme til at betale negativ rente. Du skal altså betale for at have penge stående i banken.

Negativ rente startede for omkring et år siden. Der begyndte nogle banker at indføre renter af alt indestående over 1,5 millioner kroner eller 750.000 kroner. Siden er bundgrænsen løbende blevet sat ned. I nogle banker er vi nu nede i, at det er alt indestående over 250.000 eller 100.000 kroner, man betaler renter af.

Den negative rente er for øjeblikket 0,6 procent de fleste steder. Det betyder, at det koster dig 600 kroner at have 100.000 kroner over



grænsen stående i banken i et år. Betaler du negative renter af 200.000 kroner i et år, koster det 1.200 kroner.

Den højeste bundgrænse for negativ rente i banken er afhængig af, at du har din NemKonto i den pågældende bank. Har du ikke NemKonto i banken, skal du betale negativ rente af hele dit indestående. Derfor hjælper ikke at flytte pengene over i flere banker.

Der er flere muligheder for at anbringe likvide midler uden at skulle betale negative renter. Her nævnes nogle få muligheder, men anbefalingen er at du rådfører dig med rådgivere du har tillid til. Et alternativ kan være en aldersopsparing, som godt kan oprettes selv om du er gået på pension, aktie- eller obligationsinvestering, eller familielån. Hvad du har brug for afhænger af din risikoprofil.

Kroppens lyde!

Atju-atju-atju

Gode råd mod pollen-allergi:



Marts er premieremåned for el- og hassel-pollen og senere er birkepollen over os. Alt for mange får allergi og klør og nyser sig gennem foråret. Læs hvordan du lindrer eller undgår høfeber.

Foråret banker på og de første pollen fra både elletræer og hasseltræer er i luften over hele Danmark.

Hvis du er allergisk mod “Det store træ i pollenskoven” – birketræet – er der risiko for, at du også får kløende øjne og løbende næse af el- og hassel-pollen.

“Seniorer er ikke mere udsat for høfeber end yngre mennesker er,”

“Risikoen for allergi ligger rigtig meget i generne, og så hvad vi møder senere i livet. Det kan spores tilbage til en “3-enighed”

Undgå usund livsstil

“Vores gener, vores miljø og vores livsstil. Hvad vi får med i generne, kan vi ikke gøre så meget ved. Miljøet handler om vi har hund, bor tæt på mange birketræer, hvor sund/utæt/ny/gammel

vores bolig er og sådan nogle ting. Livsstilen handler om hvad vi spiser, om vi ryger og drikker, altså generelt lever usundt.”

“Men seniorer med høfeber kan gøre det lettere for sig selv, hvis bliver ramt af kløende øjne og det kilder i næsen; de har pollenallergi”,.

7 gode råd udendørs

1. Husk din medicin.
2. Undgå eller begræns udendørsaktiviteter såsom idræt, hvis du får svære symptomer.
3. Mindsk pollen i øjnene ved at bruge solbriller eller cykelbriller.
4. Brug evt. en pollenmaske så du ikke indånder luft med pollen.
5. Vask eller skyl dit hår inden sengetid, så du ikke får pollen med i seng.
6. Hvis du har allergi over for svampesporer, så undgå skoven, når det er fugtigt eller lige har regnet.
7. På cykel bliver du udsat for store mængder pollen. Jo mere du anstrenger dig, jo mere pollenforurenede luft trækker du ned i lungerne. Derfor er det vigtigt, at du er velbehandlet, hvis du cykler meget og har høfeber.



6 gode råd indendørs

1. Sørg for at få luften ud, så du får et godt indeklima, men undgå at lufte ud midt på dagen, hvor der normalt er flest pollen i luften.
2. Pollen kan sætte sig i tøj, der bliver tørret udendørs. Brug hellere tørreloft eller -kælder. Alternativ tørretumbler i pollensæsonen. Tørring af tøj i boligen er problematisk, fordi det giver meget fugt og dårligt indeklima.
3. Gør grundig rent en gang om ugen. Så fjerner du de pollen, der sidder i støvet.
4. Tag eventuelt et brusebad før sengetid, for at skylle pollen ud af håret.



5. Har du et ventilationsanlæg i boligen, kan du undersøge, om der kan monteres et pollenfilter.

Gode råd i haven

- Lad andre slå græsplænen, hvis du har allergi over for græspollen. Mange med allergi over for græspollen reagerer også på saften i græsset.
- Lad andre vende kompostbunken og undgå træflis i blomsterbedene.



Gode råd i bilen

- Hold bilens døre, soltag og vinduer lukket.
- Installer eventuelt et pollenfilter i ventilationsanlægget.
- Indstil ventilationen på recirkulation.
- Hvis du har mange høfebersymptomer, bør du overveje, om du udgør en risiko i trafikken. Du skal jo gerne kunne se ud af øjnene, når du færdes i trafikken.

Læst af Bjarne Dueholm

De kære
unger!



**MORFAR, HVIS DU GIVER MIG 10 KR., SÅ FORTÆLLER JEG DIG,
HVEM DER SOVER I MORMORS SENG, NÅR DU IKKE ER HJEMME**

“HER HAR DU 20. KR. HVEM ER DET?”

“DET ER MIG...”



Knæklyde fra kroppen

Mange spørger om betydningen af kroppens lyde. Særligt de *knæklyde*, der kan komme fra forskellige kropsdele.

Lidt om lydene

Lydene kan have varierende karakter. Nogen beskriver en *skurren*, andre en *knasen*. Hyppigst beskrives *kliklyde* eller *knæklyde*. Lydene kan være så kraftige, at de ikke kun høres, men også føles.

Lydene kan opstå i hele kroppen. Typiske områder er kæbe, nakke, skuldre, ryg, hofte, knæ og ankler. Især knæklyde fra kæbe eller knaselyde fra nakke kan være ret generende. Årsagen til dette er, at de forekommer tæt på øret, hvor selv svage lyde høres let. Lydene skabes primært ved at sener "springer" over knoglefremspring, nærmest som en udspændt streng. Andre gange kan det skyldes knogledele der skurrer mod hinanden, fx

	<p>skulderbladets bevægelse mod ribbenene. Ved slidgigt kan leddet også skurre som grus, fx under knæskallen eller i nakken.</p> <p><i>Lydenes betydning</i></p> <p>Medmindre lydene er forbundet med <u>ubehag, smerte eller begrænset bevægelse</u> er der ingen grund til bekymring. Tværtimod, så vil det ofte kun give anledning til frustration, hvis man alene forsøger at komme kroppens lyde til livs uden andet formål. Og husk på det gamle ordsprog ”<i>Så længe det knager, så holder det.</i>” Eller vores egen favorit “<i>Knirker det, så virker det!</i>”</p> <p>Man kan selvfølgelig spekulere i, om lydene kunne være et udtryk for en dårlig funktion i kroppen, der på sigt ville give smerter og funktionsbegrænsninger. Set i det lys giver det god mening at undersøge om funktionen i den givne kropsdel kan forbedres, men succeskriteriet bør ikke være at undgå lydene alene.</p> <p><i>Læst af Bjarne Dueholm</i></p>
<p>Holder du bordskik?</p>	<p><i>Man skal aldrig!</i></p> <p>bide af brødet, men brække det itu lidt efter lidt; man må heller ikke komme brødstumper i suppen.</p> 
<p>Humor på højt plan! Som de kære børn siger</p>	<p>Et plejehjem er et sted, hvor man opbevarer gamle mennesker og truer dem til at dele værelse med nogen de ikke kan lide. De får medicin og frikadeller, og hver lørdag får de formkage med rosiner.</p> <p>-----</p> <p>På plejehjemmet sidder tænderne løse. Alle tager tænderne ud om aftenen og lægger dem på plads om morgenen. Og så er der morgenbøn bagefter.</p> <p><i>Indsendt af Flemming Brandt Olsen</i></p>

Nyttig viden!

Skal grøntsagerne skylles på grund af corona?

Der burde ikke være risiko for smitte med corona via færdigsnittede grøntsager.



Vi køber ofte de små poser med diverse grønt, hvor

der på posen står, at »indholdet er vasket og klar til brug/spise«. Vil blot høre, om det, især i disse tider, er nødvendigt at vaske grøntsagerne inden brug.

Corona synes ikke at smitte gennem fødevarer og den mad, vi spiser. Når grøntsager derfor sælges med påskriften »indholdet er vasket og klar til brug/spise«, gælder det også i forhold til corona. Denne type produkter er i forvejen underkastet meget omhyggelig kvalitetskontrol.

Læst af 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

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

Hjemmesiden

Du kan finde alle tidligere ugebrev på vores hjemmeside

NordboSenior.dk	nordboSenior.dk eller KLIK HER Skrevet af Bjarne Dueholm
	Du kan finde mere om NORDBO SENIOR på vores hjemmeside nordboSenior.dk Skrevet af Bjarne Dueholm
	Hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbrev fra Nordbo Senior kan du framelde dig ved at give besked på mail til kasserer@nordboSenior.dk



Nordbo Corona
Udarbejdet af Henry Brock Sørensen



DET BLIVER

BEDRE!

Mvh

Nordbohuset