



Foto: Thony Nissen

Montebellos Vennekreds



Statens museum

Camping?

På cykel i bjergene

Nr. 34 · Marts 2015

Den 25. november 2014 blev Morten Fenger nægtet adgang til Statens Museum for Kunst, fordi han ankom i sin el-kørestol uden ledsager. Museets personale insisterede på at kørestolsbrugere skulle have en ledsager med, og at man skulle skifte fra egen kørestol over en af museets.

Derfor skrev Morten til kulturminister Marianne Jelved:

»Kære Marianne Jelved

I denne uge er jeg blevet nægtet adgang til Statens Museum for Kunst, fordi jeg er handicappet kørestolsbruger.

Ved indgangen blev jeg stoppet af personalet, fordi jeg ikke havde medbragt en ledsager. Forklaringen var, at det skyldtes "internationale regler", og at man ikke ønskede at "kørestolsbrugere ligger og bækker ind i kunstværkerne".

Jeg blev som seksårig - under de store epidemier i 1950'erne - ramt af polio, og har siden da gået med benskinner og krykker. Jeg har haft en aktiv tilværelse og har været selvhjulpne og selvforsørgende. For nogle år siden fik jeg postpolio syndrom, og kan ikke længere gå. Jeg har fået en el-kørestol og en bil, hvor jeg kan medbringe kørestolen, og nyder meget igen at kunne komme rundt til aktiviteter, når og hvor jeg ønsker, uden at skulle aftale og organisere hjælp.

Som pensionist har jeg god tid til at dyrke min interesse for kunst. Jeg besøger regelmæssigt de fleste museer/samlinger på Sjælland. Alle steder hvor jeg kommer, bliver jeg mødt med en venlig hjælpsomhed, der er en del af fornøjelsen ved besøget. Afvisningen på Statens Museum for Kunst er første gang i mit lange liv som handicappet her i Danmark, at jeg oplever at blive diskrimineret.

Jeg har spekuleret på, hvad der kan ligge bag denne nye praksis. Men jeg mener, at det er et skrånplan at begynde at argumentere.

Jeg håber Du er enig med mig i, at der er tale om en praksis, der er både politisk og kulturelt uacceptabel i det Danmark, Du er med til at regere, og at Du bringer diskriminationen til ophør, inden den risikerer at brede sig.

Med venlig hilsene

Allerede den 15. december svarede ministeren:

»Kære Morten Fenger

Tak for din mail til Kulturministeren af 28. november om din oplevelse med adgang til Statens Museum for Kunst. Kulturministeren har bedt mig svare dig.

Kulturministeriet har været i dialog med Statens Museum for Kunst om deres adgangsregler for mennesker med et handicap – herunder kørestolsbrugere. Dialogen har ført til en ændring af museets regler, så det nu er muligt at besøge museet i egen kørestol uden ledsager. Du kan læse mere om museets adgangsforhold på deres hjemmeside her:

smk.dk/besoeg-museet/praktisk-information/handicapforhold/

Jeg håber, du får lejlighed til at besøge museet igen.

Med venlig hilsen»

Stor tak til kulturminister Marianne Jelved for resolut at skære igennem bureaukratiet og sikre de handicappedes rettigheder.

Kilde: postpolionyt-nyhedsbrev



Montebello

- Så skal vi akkrediteres

Akkreditering

Alle sygehuse i Danmark arbejder med at sikre og forbedre kvaliteten for patienterne, således også Montebello.

Vi har løbende målinger for at se, om vi opnår de mål, vi sætter os for forbedringerne, og når vi det ikke, laver vi handleplaner for at komme i mål.

Men, at vi arbejder med kvaliteten er jo ikke helt nok. Vi skal også have et uvildigt institut – IKAS – til at komme og vurdere os, dette sker hver tredje år.

Montebello ligger så langt fra Danmark, at vi som oftest er kvalitetssikret via sygehusene i Danmark. I år er det anderledes, man har valgt at opfylde vores

ønske og komme herved og se, hvad vi laver.

Det bliver i uge 10, og vi glæder os meget til den udfordring, der ligger i dette besøg.

Praktisk brandøvelse

Det betyder meget for os, at vi til enhver tid kan håndtere også de situationer, vi ikke håber, vi kommer ud i.

Derfor har vi i efteråret haft brandmændene fra byen til at undervise os og sikre, at vi kan håndtere brandslukningsudstyret.

Dette blev suppleret med en evakueringsøvelse i januar 2015. Begge dele gik rigtig godt.



Renoveringer

Som I alle har kunnet følge med i her i bladet, er det lavet rigtig mange renoveringer på Montebello de sidste fem år. Jeg har lavet status for årene, og disse ligger på Montebellos internet under nyheder, hvis nogen er interesserede i mere viden, end jeg kan beskrive her.

Antal patienter årligt på Montebello

Målet for Montebello er at have 1675 indlagte patienter årligt. I 2014 nåede vi op på 1687 patienter. Vi ønskede at tage så mange som overhovedet muligt, også da efterspørgslen steg markant efter DR1's dokumentarprogram i foråret. Dejligt at det lykkedes.

*Venlige hilsner
Jette Søe, Afdelingsleder, MPP*



Camping???

Af Birgit Jørgensen

Jeg traf min mand for 15 år siden. Det gik op for mig, at han elskede campinglivet – dét havde jeg ikke prøvet. I min pure ungdom var jeg spejder og spejderfører og har naturligvis dengang ligget i telt. På Grønland har jeg vandret og også ligget i telt, men camping? Aldrig!

I starten af vores samliv væddede vi om en meget stor sag. Jeg var sikker på ikke at tabe – men det gjorde jeg. Indsatsen var, at han havde hånd- og halsret over mig i alle ferier fremover og resten af livet. Jeg fik dog mulighed for at vælge en »sag«, som han skulle respektere. Den sag blev, at bade- og toiletforhold skulle godkendes af mig, ellers kørte vi videre.

Jeg har det sådan, at taber man et væddemål, må man tage det med et smil. Jeg har dog aldrig siden væddet om noget som helst og kommer heller ikke til det, selvom min mand forsøger gentagne gange at få mig lokket på den galej.

Vores første tur gik til Frankrig i hans gamle vogn. Jeg havde i mange år boet på gode hoteller rundt om i Europa. Jeg er vant til, at »kandelaberne« skal på bordet. Jeg slæbte ind i campingvognen og min mand slæbte ud. Megen grin over det – til sidst fik jeg dog gemt både dem og andre ting et sted, han ikke ledte.

Den første campingplads fik fingeren nedad, men så fandt vi en, jeg syntes var dejlig – lige ved Fayence, en by, vi i forvejen havde ferieret i en hel del gange.

Turen gik super godt, så vi forsøgte igen et halvt år efter. Nu blev min mand dog enig med sig selv om, at vognen skulle skiftes, så til min 65 års fødselsdag fik jeg en skøn, lys vogn med rundsiddegruppe i læder, dejlig dobbeltseng, stort køkken, toilet og bad.

Vi var hvert år af sted med golf-venner for at spille golf. Normalt fløj vi, men nu var vi ude af arbejdsmarkedet, så vi tog campingvognen på ryggen og drog mod Sesimbra i Portugal. Vejret var forfærdeligt, og vi boede på den eneste campingplads i området. Når jeg skulle i bad, måtte min mand holde vagt udenfor. Det stormede og peb om ørene på os. Venerne drog til Danmark med fly – vi kiggede på hinanden, pakkede sammen og flygtede fra kulde og campingplads til Spanien.

Vi havde udset os en ny plads ca. 25 kilometer fra kysten. Vi kørte tværs over Portugal og Spanien i begyndelsen af april, det regnede, det småsneede og var hundekoldt. Min mand var i korte bukser og blåfrossen – men det var jo sommer. Det blev varmere og varmere, og vi nåede kysten i 22 graders varme. Nu var det ikke her, vi skulle være, så vi kørte opad igen til den nye campingplads; i beskrivelsen 24 km væk, men det viste sig at være 40. En meget dejlig campingplads med fantastiske badeværelser, problemet var bare, at det var hundekoldt. Da vi stod op næste morgen, var det frostvejr og vi var ikke vandrere, men ville til havet.

Camping???

Vi pakkede sammen igen og kørte mod havet.

I ACSI og Campingcheque var der to pladser, der lød spændende. Dem håbede vi på, var okay – så vi ankom til Benicassim. Den ene blev betegnet som første-klasses, - hvem der havde givet dem alle stjernerne, ved jeg ikke. Det blev i stedet Bonterra Park i Benicassim, nærmeste større by Castellon i Valencia området.

Vi kom igennem byen på vej ind, sød lille by med masser af liv. Ankom til campingpladsen som havde åbent fra 8 til 22 – et fantastisk sødt personale, der bad os gå rundt og finde en plads. Fik udleveret en oversigt over pladsen. Søgningen startede og vi fandt en ledig plads, der var ikke mange.

Pladsen er ikke stor, men mere end velordnet – mit første kig var på toiletbygningerne – intet at bemærke. Vejene er brede og asfalterede. Pladserne i varierende størrelser med let grus/stenbelægning, og mellem parcellerne er der levende hegn, som fremstår velpasset. Træerne høje uden blade om vinteren, men om sommeren er de klippet sådan, at de skaber den nødvendige skygge over vognen. Alt på denne plads bliver holdt. Her bliver gjort rent konstant i toiletbygningerne, som er af ældre dato, men vel fungerende. Parcellerne holdes, der sprøjtes for fluer. Der er ingen vilde katte på pladsen, kun dem i snor, som gæsterne har med. Englændernes hunde har lært ikke at gø. Der er virkelig ikke megen larm, men masser af humor og stor hjælp til hinanden, hvis der er behov for det.



Vognen på yndlingspladsen

For enden af hver vej kan man vaske op, godt nok i koldt vand, der er stor affalds-spand, som bliver hentet og rengjort to gange i døgnet. Ved toiletbygningerne (der er fire fordelt på pladsen) er der varmt vand til vask af tøj og opvask, der er plads til hundevask og kemitoilet. Der er naturligvis egne kabiner i baderummene.

Personalet i reception, rengøring, havemænd og andre er fantastisk service-mindede – man mærker, det er en familieplads, hvor der bliver kigget efter i hjørnerne og ejerne er til stede på pladsen. Jeg har aldrig hverken i Spanien eller Frankrig mødt en plads som denne. Der tales engelsk, tysk, fransk og naturligvis spansk. Dansk tales ikke, men har man behov for det, er der en lille dansk klub i byen, hvor man kan få hjælp.

Masser af skønne mennesker fra England, Tyskland, Holland, Frankrig og nogle få skandinaver har fundet vej til denne plads.

Når man kommer til pladsen, vælger

Camping???

man en af de angivne pladser. Der kan være rift om solside-pladserne også de lidt større. Man får lov at flytte, hvis man ser en plads, der er bedre og større. På alle pladser er der vandtilslutning og spildevandsafledning. Der er fin internetdækning overalt (Wifi) til en rimelig betaling.

Endvidere er der træhytter og rækkehuse til udlejning - alle i meget flot stand – og mellem husene flot flisebelægning, palmer og andet.

Der er intet dårligt at sige om denne plads – og derfor vender vi også tilbage hvert eneste år for et kortere eller længere ophold, selvom vi også prøver andre pladser i Spanien. Der er ikke mange, vi ikke har besøgt på vej fra Barcelona til Marbella. Vi camperer kun om vinteren. Denne plads er meget besøgt, så man skal i god tid reservere plads – eller risikere, at der er optaget og at man må køre videre. Det har vi prøvet en gang og kørte til den nye store plads Marjal i Crevillente.

Der er restaurant på pladsen, man spiser udmærket til en pris under 10 euro. Stemningen er altid god.

Der er opvarmet swimmingpool og swimmingpool i det fri.

Det er absolut ingen børneplads, der er en meget lille legeplads.

Der er ingen fastligere – det betyder også, at Bonterra Park aldrig kommer til at ligne en sigøjnerlejr, som vi har oplevet på rigtig mange andre pladser,

vi har besøgt både i Frankrig og her i Spanien.

Pladsen arrangerer udflugter til byerne omkring inklusiv Valencia, sidstnævnte tur tager en dag og koster 11 euro.

Man kan uden beregning gå til spansk undervisning to gange om ugen. Der er en masse andet, man kan foretage sig, som heller ikke koster noget.

Der er fitness muligheder mod betaling.

Byen er utrolig sød – det er en af de rene- ste byer i Spanien, vi har oplevet. Der er mange små restauranter, alle er mere end venlige. Området omkring er både en køretur, vandretur og en cykeltur værd.



Birgit arbejder i campingvognen, hun skriver om sit liv.

Camping???

Der er stort grønt-, frugt- og tøjmarked hver torsdag formiddag, få hundrede meter fra campingpladsen.

Hver onsdag formiddag kommer appelsinvognen med friskplukkede appelsiner, mandariner og citroner. Det er et familiefortagende syd for Castellon, ejere af en stor appelsin-, mandarin- og citronplantage. De laver honning på appelsiner, citron- og appelsinlikør og masser af andre ting. Man er velkomne til at besøge dem både i flok og enkeltvis – de unge taler fint engelsk.

Der er to golfbaner, den ene ligger her i Benicassim, en lille ni-huls bane og så er der Garcias hjemmebane (Garcia er rangeret blandt verdens 10 bedste golfspillere), den er så flot og et besøg værd, det er nu alle golfbaner. Tag ud og spis eller drik kaffe, selvom man ikke er golfere.

Lige udenfor campingpladsen ligger en stor Mercadona (som Føtex i Danmark), og ca. 100 meter længere henne ad vejen en Lidl.

Og så til det bedste ud over selve pladsen: 250 meter nede af vejen overfor møder man strand og hav. Sandstrand så langt øjet rækker. Stranden rengøres som byen to gange i døgnet. Strandpromenaden er 10 kilometer lang, det meste af den er bred med flotte palmer og lys. En tur der om aftenen er meget meget skøn. Havet er klart og fuldstændig rent. Der er legepladser forskellige strategiske steder på stranden og altid en mulighed for at få skyllet det salte vand af. Der ligger de flotteste villaer ned til promenaden, mange af dem har været brugt til store filmforestillinger. Få af dem er nu restauranter og resten er private boliger.

Godt, jeg tabte væddemålet, og kandelaberne kommer ikke med mere, jeg har erkendt, at det ikke er smart. De gule tallerkener og skåle er kommet på loftet og vi har købt noget mere tidssvarende. Vi laver mad på et udekøkken med de mest fantastiske el-gryder. Har normalt ikke fortelt på, kun til den side, hvor udekøkkenet står.

Kontingent

Medlemskab kan fornys ved at overføre penge til Djurslands Bank, reg. nr. 7300 konto nr. 0001097721.

Husk at skrive dit navn i tekstfeltet.

Medlemskab koster pt. kr. 150,- om året, nye kan melde sig ind via hjemmesiden eller kontakt til Solveig. Melder du dig ind i oktober kvartal, dækker kontingentet hele næste kalenderår.

Birgit Jørgensen har været på Montebello to gange, på ryghold i 2010 og knæhold sidste år, hvor hun meldte sig ind i Vennekredsen.

Da hun som svar på foreningens kontingentopkrævning i februar skrev i en mail, at hun var på camping i Spanien, spurgte jeg, om hun ville bidrage til bladet om campinglivet og kort fortælle om sine ophold på Montebello. Tak til Birgit for bidraget.

Solveig, kasserer og redaktør

Om Birgit Jørgensen

2008 fik jeg på vej ned igennem Europa en virus/forkølelse, som bragte mig på sygehuset i Castellon. En virus, som jeg har haft svært ved at slippe af med. Fra aldrig at have været syg, fik jeg den ene underlige sygdom efter den anden. I 2009 havde jeg lidt ondt i ryggen, som blev værre og værre. Jeg fik en del behandlinger hos bl. a. kiropraktor, massør og akupunktør. Det blev så slemt, at jeg akut fik foretaget en MR-scanning af ryggen, som viste spinalstenose. Jeg blev subakut indlagt og opereret. Det var fantastisk hårdt. Tog en kold tyrker og fik naturligvis en ordentlig omgang abstinenser. Startede genoptræning og selv med en enorm indsats, gik det langsomt. Var så heldig at komme til Montebello 2010 på krykker ned - og dansede hjem, det var en fantastisk oplevelse.

Et halvt års tid havde jeg det godt, kom på golfbanen, spillede flere gange om ugen. Virussen brød ud igen, jeg kom endnu en gang akut på hospitalet. Havde ondt i led, muskler, nervebaner og kunne næsten ikke gå. Igennem halvandet år blev jeg røntgenfotograferet flere gange i hofter og knæ - billederne viste kun lettere artrose (slidgigt). Jeg kunne simpelthen ikke gå og fik alle mulige følgesygdomme via virussen, lungehindebetændelser og

blev akut indlagt fem gange på et år.

Man troede, det hele hang sammen, indtil en ortopædkirurg udbød »din menisk i højre ben er gået«, da han så mig første gang - og forklarede og spurgte forundret:

»Jeg har set på billederne halvandet år tilbage. Hvordan fanden har du holdt det ud? Ydersiden på dit højre knæ er fuldstændigt slidt ned, du går på knoglerne og menisken er væk.«

Jeg kom hurtigt på operationsbordet, først en kikkertoperation i januar 2014, der ikke hjalp, så fik jeg et nyt knæ. Var virkelig i knæ, kunne ikke gå, så det venstre ben blev svært belastet. Jeg søgte igen på Montebello, og fik først afslag, som jeg ankede og beskrev min historie med muskel-nervegigten og mine knæ plus operationer. Ankom Montebello på krykker og dansede hjem april 2014 - hvor heldig kan man være?

Montebello er det bedste, der er hændt for mig. Jeg havde garanteret siddet i kørestol i dag, hvis dette var fortsat, både af den ene årsag og af den anden.

Træningen på Montebello er intensiv -

Birgit Jørgensen

og knæholdet var fantastisk med Torben som fys og leder af det. Hurra for det. Nu er jeg på tæerne, spiller golf, må på knæ ind imellem med virussen, men der bliver længere og længere imellem - gudskelov. Jeg bliver fortsat behandlet for de andre

ting, også alternativt for sundhedsvæsenet, men i et samarbejde med dem.

Man kan læse min historie på kajbering.dk - uden ham og neurologerne var jeg virkelig ildstedt.

Så god, at man har lyst til at gentage

- Boganmeldelse af Solveig Hansen

Jørgen Lund fra Albertslund tilbragte tre af årets første uger på »hofteholdet« på Montebello. Han gik til den med åbent sind og oplevelseslyst og valgte tidligt i forløbet at nedfælde sine tanker. I takt med nye øvelser, nye venskaber, nye oplevelser og nye færdigheder tog det hele form af en lille fin, letlæst bog. Bogen afspejler et vellykket genoptræningsforløb. Undervejs får Jørgen selskab hjemmefra og krydrer sin historie med det, der kan ske, når man overnatter ude i byen. Der er plads til venskabelige dystre på petanquebanen, sangglæde både ved eget forfatterskab og de sange, man finder i arbejdersangbogen. Ved tv-skærmene nydes underholdende serier (danske) og utallige håndboldkampe. Med bussen og til bens følger vi med til nogle af de »traditionelle« udflygtsmål som Stupaen, Mijas, Appelsintorvet osv.

Bogen er krydret med mange træningsfotos, fotos fra den flotte have og den betagende omegn. Endda et glimt fra lufthavnen, da alle har forbedret deres gang og fysik og »bestået« sluttetesterne med bravour. Vi kan næsten høre den hyggelige stemning ved bordet, både i spisesalen og på de listige

steder ude i byen, men også medpatienternes snorken og deres udvekslinger af info om deres »legemlige sammenbrud«, baggrunde og forhåbninger. Flere gange formuleres mål, mål for træningen og planer for dagligdagen derhjemme.

I sidste afsnit konkluderer Jørgen, at »Uanset det personlige, fysiske udbytte, har det været en dejlig, varm og glad, social oplevelse – så god, at man har lyst til at gentage - dog helst uden en brækket hofte!«

Bogen er ved redaktionens slutning på vej i trykken, nærmere info om pris m.m. kan fås ved henvendelse til Jørgen selv på meilund@privat.dk eller tlf. 50 43 15 34.

Montebello – det smukke bjerg
Af en hoftepatients dagbog



Jørgen Lund



På cykel i bjergene

v/ Solveig Hansen

I uge 7 var jeg på besøg på Montebello og heldig at træffe Thony Nissen, der ud over en masse gener efter en svær kræftsygdom for fire år siden var på Montebello efter det, han selv beskriver som »en blodprop i kommandocentralen«.

Træningen har primært udmøntet sig i meget bedre balance og bedre vejtrækning.

Thony har cyklet i mange år, ikke bare små hyggeture hjemme på Lolland, men rundt i Europa og flere år i store løb, hvor han bl.a. støtter Børnecancerfonden via Team Rynkeby.

- Og det er pudsigt, forklarer Thony, - at mange, der har problemer med balancen efter blodpropper, vi kan dårligt gå, men ganske udmærket cykle.

Efter genoptræningen på Montebello pakede Thony cyklen sammen og indkvarterede sig selv og fru en i Lille Amalienborg en uges tid, og planen er mest mulig kvalitetstid sammen resten af livet, for man ved aldrig, hvad fremtiden bringer.

Cyklen og Thony nåede mange ture til Mijas, en dag hele tre ture på bare to timer, se med på hans flotte fotos fra turene.



Thony og Montebellos leder, Jette Søbæk udveksler erfaringer vedr. cykelløb i Paris

Glimt fra Thonys ture



Nyt fra bestyrelsen

Ved årsskiftet var vi 130 medlemmer, og siden er der tegnet 15 nye, velkommen til alle de nye og velkommen igen til de, der allerede har fornyet medlemskabet eller gør det efter denne »reminder« ved at indsætte kr. 150 på foreningens bankkonto. Husk at skrive dit navn i tekstfeltet.

Djurslands Bank, Registreringsnummer 7300, Kontonummer 0001097721.

Medlemstræf og generalforsamling

Sidste weekend i maj (29. - 31. maj) holder vi generalforsamling og medlemsweekend nord for Aarhus på FristedetSkæring.dk, der byder på tre soveafdelinger med hver fem soveværelser, fælles toiletter/bad og tekøkken. I hovedhuset er der industrikøkken og tre stuer en suite med havudsigt.

Vi glæder os til at byde velkommen til en weekend med foredrag og forkælelse i skønne, kystnære omgivelser. Der bliver bl.a. mulighed for at låne gangstave og spille krolf.



Weekendens program vil til dels blive præget af vejret og deltagernes ønsker, således at spil og gåture m.m. bliver i det omfang og på de tider, vi har lyst. Vi har dog reserveret fredag aften til produktinfo

og wellness. Karina Brogaard kommer fra Forever Living og forkæler os i et par timer, og der vil også blive lejlighed til at prøve Lifewave plastre, præsenteret af Vera Mølgaard og Joan Melin. Om vi vil købe eller bestille produkter er helt op til den enkelte, men kig her: kildentilsundhed.dk og myaloevera.dk/djursland - og tag gerne lidt kontanter med.

»Rejseholdet« aftaler ved det enkelte måltid, hvem der udbyder oplæg på hvilket tidspunkt. Har du lyst at være en del af »Rejseholdet«, så medbring gerne digitale fotos, power-point-præsentationer eller andet til at »krydre« dine fortællinger. Vil du fortælle om oplevelser fra ek-

Rejseholdet

Har du lyst at være en del af »Rejseholdet«, så send et par linjer til sol1920@gmail.com eller ring på 41 17 29 45 og fortæl, hvad du kan bidrage med og hvor lang tid, du gerne vil have ordet. Sammen vil vi krydre medlemsmødet i maj, så medbring gerne digitale fotos, power-point-præsentationer eller andet. Alle bidrag er velkomne, lige fra eksotiske rejser til tips og tricks om tilgængelige steder og oplevelsesmuligheder herhjemme? - ordet er dit...

»Rejseholdet« aftaler ved det enkelte måltid, hvem der udbyder oplæg på hvilket tidspunkt, men det vil være fint at have et overblik over emnerne på forhånd.

Solveig

Nyt fra bestyrelsen

sotiske rejser eller dele tips og tricks om tilgængelige steder og oplevelsesmuligheder herhjemme? - ordet er dit...

Forplejningen sørger vi for, men vil du bage en kage eller har særlige ønsker, hører vi gerne om det på forhånd. Lørdag aften får vi Tapas fra Things Kokkerier, det plejer at være et hit.

Hele weekenden får du for 300,- med ankomst fra kl 17 fredag og afrejse efter morgenmaden søndag. Deltager du kun i generalforsamlingen og kaffen lørdag eftermiddag, er dette gratis.

På Fristedet er der dyner og puder og mulighed for at leje linnedpakker inklusive håndklæder til en halvtredser pr pakke eller selv medbringe, dette angives ved tilmelding. Indsæt beløbet på vores konto for at sikre dig en plads og send mail eller brev til Solveig med relevante info og ønske om eneværelse eller hvem du gerne vil dele rum med.

Se Solveigs adresser side 23.

Lørdag den 30. maj kl. 13.30 holder vi generalforsamling med følgende dagsorden:

1. Valg af dirigent

2. Valg af referent
3. Valg af stemmeudvalg
4. Fremlæggelse og godkendelse af bestyrelsens beretning
5. Fremlæggelse og godkendelse af regnskab
6. Indkomne forslag
7. Fremtidigt arbejde
8. Fastlæggelse af budget 2015 og vedtagelse af kontingent fra 2016
9. Valg af formand - Per er på valg
10. Valg af et bestyrelsesmedlem – Søren er på valg
11. Valg af to suppleanter – Margit er på valg, Jens er stoppet
12. Valg af to revisorer – Birthe og Thomas er på valg
13. Eventuelt



Flytning

Er du flyttet? - eller skal du snart flytte?
- så husk at give os besked om din nye adresse.
Ændret adresse bedes oplyst til kassereren,
se oversigt over bestyrelsen side 23.



Heldig igen!

Af Jørgen Lund

Den 6. januar modtog jeg brev fra Nord-sjællands Hospital, der kunne tilbyde mig et tre ugers træningsophold på Montebello i Spanien! Jeg var overrasket og selvfølgelig glad for tilbuddet, som jeg straks sagde ja tak til, samtidig med at jeg sendte venlige tanker til overlægen på Hvidovre Hospital, der havde lovet at lægge et godt ord ind for mig – og tak for det!

Efter samtale med læge, sygeplejerske og fysioterapeut, oplister vi sammen den træning, jeg har brug for. Dels på baggrund af mine egne ønsker, dels ud fra den lægelige vurdering af min fysiske tilstand. Og så får jeg tildelt en kontaktperson, der er min »guiding angel« i hele perioden – og hun er meget dygtig, smilende og sød! Jeg glæder mig!

Men jeg skal jo ikke sove alene! Hvem skal jeg mon dele værelse med? Det er Kurt, og vi får den første snak efter en nat, hvor han snorker så voldsomt, at jeg har svært ved at falde i søvn! Nå, det snakker vi om og finder ud af.

Jeg får en plan over de aktiviteter, jeg skal have hver dag i de tre uger – og der er mange! Men jeg er jo ikke den eneste patient. Vi er 32 fordelt på tre forskellige »lidelsesteam« – hofte, ryg og knæ. Jeg kommer på Hofte A, hvor vi er 12. Og vi går til den - og det flere gange om dagen - i gymnastiksale, grupperum og fitness center! Og vi træner, sveder, stønner og ømmer os sammen! Klart, at vi bliver glade for hinanden - der er jo hele tiden

brug for opbakning og omsorg - vores hold bliver til et - sammenhold!

Vi får også tildelt vore pladser i spisesalen! Ikke fordi vi ikke må sidde, hvor vi har lyst, men fordi man fra starten så ved, vi er OK ved de tre spisetider – det er jo et hospital, og der bliver passet på os. I den første tid så godt, at der kom en sygeplejerske ind og vækkede os hver morgen!

Allerførst bliver vores fysiske formåen testet – hvor langt kan du gå på seks minutter? – hvor længe er du om at gå op og ned af en lang, stejl trappe? Og mange flere!

Dagene flyver af sted, men efterhånden også med flere og flere hyggelige, sociale aktiviteter i den lille smukke by Benalmádena, hvor Montebello ligger.

Vi slutter af med en test for at se, om vi har forbedret os!! Og det har vi alle! En meget glad fysioterapeut og nogle meget glade patienter råber HURRA! »Men glem nu ikke at fortsætte jeres træning hver dag«, siger hun afsluttende inden den store »krammer«!

Det bliver afrejsedag og vi er på vej til lufthavnen. Vores trofaste hjælpere fra Montebello følger os helt hen til check-in og sikrer sig, at alle får den hjælp, de har brug for. Det er bare så fint - og igen et synligt bevis på den omsorg og pleje, vi har fået under vores ophold.

Heldig igen!

Som altid er det lidt stressende at skulle rejse og hele tiden have styr på pas, penge, mobil, krykker m.m., men til sidst når vi da ud til vores fly, der er forsinket. Afgang kl. ca. 21.00 og 3½ times flyvning i strid modvind til København. Ud af maskinen og ned til bagagen. Er min kuffert nu med? Altid det store spørgsmål – men heldigvis er den gode ånd fra Montebello med os - ingen mangler noget!

Og så det store FARVEL - og TAK! Der krammes og kyskes med store armebevægelser - det kan vi nemlig nu! Det er som at sige farvel til en stor familie, man har været sammen med og delt så meget med – i kun tre uger! Men tre uger, der

har hjulpet os alle videre frem i helbredelsen af vores forskellige lidelser.

»Vi ses igen«, »Vi tales ved«, »Jeg mailer til jer« – er bare nogle af de velmente planer!

Lad os se, hvor langt det rækker? Uanset det personlige, fysiske udbytte, har det været en dejlig, varm og glad, social oplevelse - så god, at man har lyst til at gentage den - dog helst uden en brækket hofte!

Publiceret første gang 24. februar 2015 i Hvidovre Avis



Ledsagekort

Gratis medtagelse af ledsager til kulturelle engagementer

Ledsagekortet giver dig mulighed for flere steder at medtage din ledsager gratis. Dette gælder på en række kulturinstitutioner som fx teatre og museer, til kulturelle arrangementer, i forlystelsesparker og zoologiske haver.

Hvem kan få et ledsagekort?

Ledsagekortet udstedes af »Brugerservice« til personer med handicap, der har behov for en ledsager til at færdes i det offentlige rum. Kortet dokumenterer kortindehaverens behov for at have en ledsager med i fx bus, tog, metro, museum, teater eller lign., - både kortindehaver og evt. ledsager rejser på »børnebillet«.

Ledsagebehovet retter sig mod alle uanset alder og kan være begrundet i både fysiske og psykiske funktionsnedsættelser. »Brugerservice« har en oversigt over de steder, hvor kortet kan anvendes.

Ved ansøgning om ledsagekort skal behovet for at have en ledsager dokumenteres enten via en lægeerklæring eller ved, at man i forvejen er visiteret til en af følgende ydelser:

- Medlem af Dansk Blindesamfund - skal rette henvendelse til Dansk Blindesamfund
- Visiteret til et botilbud.
- Visiteret til parkeringskort for personer med handicap
- Visiteret til personlig hjælperordning eller den kommunale ledsagerordning

- Visiteret til støtte til køb af bil i henhold til serviceloven.

Opfylder man ikke nogle af ovenstående punkter, skal egen læge udfylde erklæringen på bagsiden af ansøgningsskemaet, hvorefter det sendes ind til brugerservice - ligger du inde med speciallægeerklæring, der dokumenterer dit behov for en ledsager, sendes disse ind sammen med ansøgningen i stedet for oplysninger fra egen læge. Er oplysningerne i speciallægeerklæringen ikke fyldestgørende, vil opfølgende spørgsmål og krav til en ny lægeerklæring kunne forekomme.

Ansøgning, pris og varighed

Ledsagekortet koster kr. 200,- og er gyldigt i tre år. Herefter skal det fornyes ved fremsendelse af et nyt ansøgningsskema.

Telefontid kl. 10-12 på 36 75 17 93

Mail til: Service@handicap.dk

Personligt fremmøde torsdage mellem kl. 13-15 på Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup

Se mere på handicap.dk/brugerservice/ledsagekort



Red ryggen – ret ryggen

Hver gang du tjekker mobilen, bøjer du uvilkårligt hovedet i en 60 graders vinkel og øger dermed belastningen på nakkemusklerne til ca. 27 kilo. Der er derfor god grund til at tænke sig om og ranke ryggen og holde hovedet ret, også når vi bruger mobilen.

Kilde: Femina.dk 01.15 og huffingtonpost.com

Undgå blodpropper

Ifølge CardioLab bærer hver fjerde dansker over 40 år rundt på forstadier til blodpropper, og 80 % af dem kan undgås. Du kan teste din risiko og bestille tid til en undersøgelse på cardiolab.dk, eller ring på 32 94 60 00.

Kilde: Samvirke.dk september 2014

Særlige toiletter

Har du behov for at benytte handicap-toiletter på store rasteplasser i Tyskland, Østrig og i Schweiz, kan du købe en såkaldt Europeanøgle, der giver adgang til de aflåste toiletter på rasteplasserne. Europeanøglen kan købes hos Danske Handicaporganisationers Brugerservice og koster 200 kr.

Har du behov for at benytte offentlige toiletter i England, kan du få adgang til aflåste offentlige toiletter med en såkaldt Radar Key. Ved hjælp af denne nøgle kan mennesker med handicap få adgang til 9000 aflåste toiletter i indkøbscentre, på pubber, cafeer, supermarkeder, bus- og togstationer og mange andre steder fordelt over hele Storbritannien. Ordningen

har desuden også tilknyttet en smartphone app, der gør det nemt altid at finde det nærmeste toilet. Nøglen sammen med et kort over toiletternes placering kan erhverves for 26 pund (inkl. forsendelse).

I Frankrig er der rasteplasser over hele landet, som har handicapvenlige faciliteter.

Kilde: danskhandicapforbund.dk/rejseguide



Dåseringe

Gennem mange år har vi samlet dåseringe til brug til proteser i Thailand. Nu sælges ringene til aluminiumshandlere i Danmark og pengene går ubeskåret til projekter i Thailand. Blandt nye indsamlere er PTUs træningsklinikker i Rødovre og Aarhus, og afleverer du ringe til mig, kommer de fluks videre til PTU.

Tak tak fra Solveig.

Om bestyrelsen



Per Jacobsen:

Per har været formand for Vennekredsen siden foreningen blev stiftet i september 2004. Han har leddegigt og har været på Montebello fire gange til genoptræning, for eksempel efter hofteoperation. Alle fire gange har han haft et stort udbytte af træningen og opholdet. Per underviser på en daghøjskole for personer med bevægelsehandicap og er engageret i meget andet foreningsarbejde, bl.a. i Gigtforeningen og Montebello Vennerne.



Søren Pedersen:

Søren har haft Multiple Sclerose siden 1985, var på Montebello første gang i 2003 og har været medlem af Montebellos Vennekreds siden 2004. Har i alt været på Montebello fire gange, og har hver gang oplevet opholdet som en inspiration og »saltvandindsprøjtning« til at komme videre i tilværelsen. Søren arbejder i fleksjob tre dage om ugen som Projekt Manager i et større it- firma i Høje Taastrup på Sjælland og bor sammen med Lisa Knudsen i landsbyen Jordrup tæt på Kolding.



Solveig Hansen:

Solveig var med til at stifte foreningen og har siden fungeret som kasserer. Hun er født med halvanden arm og halvandet ben og bruger benprotese. Solveig har været på Montebello fem gange - med stort udbytte, især efter de nye træningsmuligheder og alsidige hold er indført. Solveig nyder at færdes i naturen, gerne i selskab med kæresten Steen. De er bedsteforældre til to og bor tæt på de unge på Djursland.



Lisa Knudsen:

Lisa har to voksne børn og bor i Jordrup sammen med Søren. Lisa har haft sclerose diagnosticeret siden 1987 og har været på Montebello fem gange, hvor fysserne har givet gode og inspirerende øvelser. Lisa har nydt opholdene og oplever, at træning i det varme klima er særlig godt for bl.a. scleroseramte.



Janne K. Duckworth:

Janne er 66 år og handicappet efter en ulykke i 1990. Hun har været på Montebello ca. 10 gange i perioden fra 1988 til 1997 og ved derfor særdeles godt, hvad et ophold på Montebello betyder for os, når vi har været ude for sygdom eller ulykke i vores liv. Hun vil gerne være med til at arbejde for den fortsatte beståen af Montebello og udbrede kendskabet til dette gode tilbud om genoptræning.



Margit Hestbech:

Margit, der var med til at stifte Montebellos Vennekreds, er uddannet pædagog. Hun fik sin første hjerneblødning i 1999 og én igen i 2009. Margit bor alene i Silkeborg og nyder byens mange kulturelle tilbud samt at være tæt på sine to sønner og barnebarnet.



Montebellos Vennekreds 2015

BESTYRELSEN

Formand

Per Jacobsen
Askelunden 16, Hou
8300 Odder
Tlf. 64 67 08 26 / 23 82 42 11
per@perjac.dk

1. Suppleant

Margit Hestbech
Drewsensvej 70, st. 7
8600 Silkeborg
Tlf. 21 17 98 78
hestbech@dukamail.dk

Næstformand

Søren Pedersen
Kærtoften 16
6064 Jordrup
Tlf. 75 55 66 02 / 24 24 58 48
spedersen@actebis.com

Kasserer

Solveig Hansen
Engvej 9
8560 Kolind
Tlf. 41 17 29 45
sol1920@gmail.com

Bestyrelsesmedlem

Lisa Knudsen
Kærtoften 16
6064 Jordrup
Tlf. 75 55 66 02 / 23 31 42 93
lisa@knudsen.mail.dk

Bestyrelsesmedlem

Janne K. Duckworth
Bøllesmindevej 15
4953 Vesterborg
kun4janne@gmail.com

Bladet er udgivet af Montebellos Vennekreds.
Redaktør: Solveig Hansen.
Ansvarshavende: Per Jacobsen.

Fotos er venligst udlånt af Birgit Jørgensen, Montebello, Solveig Hansen og Thony Nissen

Annoncesalg, sats og tryk:
BB Consulting · Møllers Bakker 17 · 9541 Suldrup
98 37 97 70
- hvortil alle spørgsmål vedr. annoncer bedes rettet.

Vores hjemmeside: montebellosvennekreds.dk.
Se også Montebellos hjemmeside, find den under sundhed.dk.