

*Livet tilhører dem der står op en time før andre. Foto: Solveig*

# Montebellos Vennekreds



Generalforsamling

Kaffe med en sjat gigt

Læg ikke ryg til hvad som helst

Nr. 38 · Marts 2016

## - Hvor der er vilje, er der vej

Det er ikke altid, vi kan følge vores drømme og planer til dørs. Som nu de fine planer, Vennekredsen havde for Bededagsferien i år. Vi ville have fyldt Fristedet med glade mennesker og gode oplæg og oplevelser, men så kom der »noget« i vejen. Fortvivl ikke. Planerne er blot ændret.

Som varslet holder vi vores generalforsamling 23. april, det bliver som gæster hos Flemming i Randers. Flemming har Muscletherapy Aps, der handler om sundhed gennem træning og behandling. Stedet er førende indenfor rehabilitering af skader, hvor de bruger ny teknologi som Anti-Gravity-Treadmill, også kendt som AlterG, et løbebånd, som kan reducere din kropsvægt med op til 80%. Med mindre belastning og hjælp til at holde balancen får du lov at prøve, om AlterG er noget for dig. Se mere side 5.

Efter en sommer med flere hyggelige tilbud om Kaffemik i dyreparker og Handijazz i Silkeborg er vi tilbage på Fristedet 10.-11. september, hvor vi får det varslede foredrag om Keld og Gittes cykeltur



til Montebello. Det hedder »Hvor der er vilje, er der vej«. Keld og Gitte vil ikke kun fortælle om turen, men starter med at fortælle om deres baggrund. Det bliver hudløst ærligt, og de besvarer meget gerne spørgsmål efter foredraget, der er bygget op om bl.a. fotos fra turen. Fotos herunder, der er taget af Gittes far, kan give en idé om den lange færd fra Sønderjylland til Montebello.



## - Et nyt år og nye planer

### **Kommende renoveringer**

I sidste nummer af bladet skrev jeg om vores planer for renovering af patienttoiletterne ved receptionen. Dette arbejde gik i gang mandag den 8. februar. Så snart det er afsluttet, vil håndværkerne fortsætte og etablere et længe ventet bibliotek til patienterne.

Især om vinteren mangler vi et sted, hvor man kan sidde i fred og ro – uden 100 snakkende patienter omkring sig.

Vi har allerede rigtig mange bøger, da danskere, der rejser hjem til Danmark, er gode til at donere deres bøger til os.

Det hele skulle gerne stå færdigt 1. maj i år.

Samtidig renoverer vi løbende der, hvor der er behov, her et badeværelse, hvor rørene gik.

*- og vi sørgede også for meget mere lys.*



### **Patienternes Pris**

Som I ved, blev Montebello - ikke mindst på grund af jer, - nomineret til Patienternes pris 2015. Vinderen blev anæstesi afdelingen på Nordsjællands Hospital.

128 patienter/tidligere patienter havde valgt at sende indstillinger ind, og disse dækkede næsten alle afdelinger på Nordsjællands Hospital.

Jeg har fået de indstillinger, der dækkede Montebello og er meget stolt af, at ud af de 128 indstillinger, havde 72 valgt at pege på Montebello.

Tusinde tak til alle for den store ros og tilid. Vi er alle meget glade for det.

### **Videoer om træning**

Vi har længe haft et ønske om at kunne sørge for gode instruktionsvideoer, som kan bruges efter man er udskrevet fra Montebello.

I uge 8 lavede vi de første film, målrettet vores Parkinson patienter. Vi håber, vi kan fortsætte og efterhånden få lavet instruktionsvideo for de fleste øvelser. Så skulle det blive endnu nemmere at fortsætte træningen – også efter udskrivelsen.

Her i Spanien har vi allerede fornemmet foråret, jeg håber, det snart er på vej til jer også.

*Mange hilsner*

*Jette Søe,  
Afdelingsleder, MPP*

# Generalforsamling

## - Som varslet holder vi generalforsamling 23. april

Der vil som altid være en let frokost, generalforsamling og en god kop kaffe. Ankomst fra kl. 10.30, frokost kl. 12.30 og generalforsamling med kaffebord kl. 13.30. Før frokost og efter generalforsamlingen er der mulighed for at prøve/træne - og de, der ønsker det, kan slutte dagen med et fælles restaurantbesøg.

I år er vi gæster hos Flemming på Udbyhøjvej 113, 8930 Randers.

Flemming har Muscletherapy Aps, der handler om sundhed gennem træning og behandling. Stedet er førende indenfor rehabilitering af skader, hvor de bruger ny teknologi som Anti-Gravity-Treadmill, også kendt som AlterG, et løbebånd, som kan reducere din kropsvægt med op til 80%.

Med mindre belastning og hjælp til at holde balancen får du lov at prøve, om AlterG er noget for dig. Der bliver også lejlighed til at prøve andre træningsformer som boksnings, stående eller siddende skiløb i en Thoraxtrainer® og elementer i Crosstraining med fx store dæk og tunge tov. Se [muscletherapy.dk](http://muscletherapy.dk)

### Dagsorden bliver ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Valg af stemmeudvalg
4. Godkendelse af bestyrelsens beretning
5. Godkendelse af regnskab
6. Indkomne forslag
7. Fremtidigt arbejde
8. Fastlæggelse af budget 2016 og vedtagelse af kontingent 2017
9. Valg af kasserer, Solveig er på valg og genopstiller
10. Valg af 1-2 bestyrelsesmedlemmer, Janne og Lisa er på valg, Lisa genopstiller ikke
11. Valg af to suppleanter, pt har vi Lene
12. Valg af to revisorer, pt har vi Birthe og Thomas
13. Eventuelt

Det er gratis og kræver ikke tilmelding at deltage på generalforsamlingen, men af hensyn til forplejning vil vi alligevel bede om tilmelding, gerne før 18. april – og ønsker du at prøve AlterG, vil vi også gerne vide det på forhånd.

Det fælles restaurantbesøg bliver for egen regning og aftales på dagen.

Tilmelding kan ske til Solveig på [sol1920@gmail.com](mailto:sol1920@gmail.com) eller på 41 17 29 45, Vel mødt!

# Sommerens arrangementer

Vi inviterer som altid til kaffemik i Ree park i slutningen af august, og i år inviterer vi også til kaffemik m.m. i forbindelse med Handijazz i Grønnegade i Silkeborg 23. juni – se side 9 – og i Skærup Zoo hen på sensommeren – datoen aftales på vores generalforsamling og oplyses på hjemmesiden og i næste blad.

## Skærup Zoo

- har mere end 100 forskellige dyrearter. Deres mål er at formidle viden om dyr for at medvirke til bevarelse af truede dyrearter og forståelse for naturen. Du kommer helt tæt på legesyge aber, farlige rovdyr og søde dyrebørn. På legepladsen kan børnene muntre sig, eller de kan kæle med de søde klappedyr.

De fleste dyr i Skærup må fodres med specialfoder, der kan købes i kiosken for 20,- pr. pose.

Entreen koster 50,- for børn, 100,- for voksne, og har du ledsagekort, kommer din ledsager gratis ind.

Adressen er Søndermarksvej 102, 7080 Børkop. Se mere på [skaerup-zoo.dk](http://skaerup-zoo.dk)

## Handicapdag i Ree Park Safari

28. august 2016 er der gratis entre i Ree Park Safari for (handicappede) medlemmer af de Handicapforeninger, som er under Danske Handicaporganisationer. Selvom man har et familiemedlemskab, så gælder gratis entre kun for den handicappede og nødvendig medhjælper - og kun hvis man kan fremvise bevis på et medlemskab. Øvrige kan komme ind for 160,- (børn 90,-), Adressen er Stubbe Søvej 15, 8400 Ebeltøft.

## Nyhed i 2016

I maj 2016 indvier Ree Park Nordamerika-ekspressen, et tog, som skal køre ud over den nordamerikanske prærie. Sidder man i kørestol og har svært ved at komme op i deres safaribil, fordi indstigningen er høj, så har man chancen for at tage kørestolen med i toget. Se mere på [reepark.dk](http://reepark.dk)

## Træf på Fristedet

Weekenden 10.-11. september inviterer vi på træf på Fristedet Skæring, hvor vi byder på god mad og hyggeligt samvær, træning og gåture og ikke mindst foredraget om Keld og Gittes cykeltur til Montebello.

## Kontingent

Medlemskab kan fornyes 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. Se side 19

# Handijazz og Riverboat

Gennem en årrække har der i forbindelse med Riverboat været et særligt arrangement i Grønnegade 8, der rummer et botilbud for voksne med en sent erhvervet hjerneskade. Dette giver let adgang til et handicaptoilet.

Handijazz blev foreslået og startede med støtte fra Freddie Førster, den fest- og musikglade Silkeborgenser, der også tog initiativ til at starte Montebellos Vennekreds.

## Handijazz

Vil du være med i år, så mød op i teltet i Grønnegade torsdag den 23. juni (ja, det er Sankt Hans aften), nyd musikken og vi byder på en kop kaffe, en øl eller et glas vin, lidt hjemmebag og/eller en grillpølse.

Der er borde og stole, men det kan være en god ide at medbringe et tæppe til at skærme for træk og øge komforten.

## Riverboat

Hele Festivalen foregår på Silkeborg søerne, i byens centrum, på torve og gader, på restauranter og værts-huse, i kirker, på spillestedet RAMPELYS, i tre store telte placeret centralt i byen, samt i Kedelhuset og i Jysk Musikteater på Papirfabriken – og altså i Grønnegade.

Riverboat fylder 50 i år, og Jubilæumsplakaten er tænkt som en hyldest til en af de største danske jazzmusikere, Hugo Rasmussen, der har spillet på Riverboat Jazz Festival mange gange - blandt andet sidste år – Hugo måtte opgive kampen mod kræften og døde sidste efterår, 74 år gammel.

Læs meget mere om årets jazzdage på [riverboat.dk/navne-2016](http://riverboat.dk/navne-2016)



# Læg ikke ryg til hvad som helst

Overlæge Claus Rasmussen advarede mod operationer, overbehandling og offerrollen i sit foredrag om rygsygdomme i Hjørring

Tekst: Helle Møller Riis - Foto: Søren Schnoor



Artiklen er oprindeligt bragt i Gigtforeningens »Rundt om«, december 14 på baggrund af et medlemsarrangement i Gigtforeningens Vendsysselekskreds og er – med tak – gengivet med tilladelse fra både Gigtforeningen, forfatter Helle Møller Riis og fotograf Søren Schnoor.

Over 70 gæster fyldte onsdag den 8. oktober 2014 salen i 'Frivillighedshuset' i Hjørring. Her var overlæge Claus Rasmussen fra reumatologisk afdeling på Sygehus Vendsyssel på besøg for at dele ud af sin viden.

En af pointerne til publikum var, at rygsmer-

ter ikke er det samme som at være syg:  
- 80 procent af alle danskere har på et tidspunkt i deres liv ondt i ryggen. Det gør dem ikke til patienter, og det giver dem ikke en dårlig ryg. Men det giver dem smerter i en periode.

## Farvel til offerrollen

For Claus Rasmussen er 'snakken' omkring rygsmerter altafgørende. Han har for længst droppet ordet 'kronisk' på sin afdeling:

- Når en læge siger kronisk, så tænker han på smerter, der har været mere end 12 uger. For patienten betyder kronisk 'uhel-

# Læg ikke ryg til hvad som helst

bredeligt syg'. Det giver en helt unødvendig bekymring. I stedet bør man forklare, at rygsmerter kommer og går, og dermed undgå at sætte patienten i offerrollen.

Claus Rasmussen gennemgik forskellige rygsgygdomme. Ikke mindst diskusprolapsen, som alt for mange – ifølge overlægen – bliver opereret for:

- Effekten af operationen er ikke bevist. Alligevel stiger antallet, og hos mange vender smerterne tilbage. Diskusprolapsen opfører sig uforudsigeligt. De kan forsvinde lige så hurtigt, som de er kommet, uden der er nogen logisk forklaring på det.

I det hele taget holdt overlægen sig fra at give forklaringer på, hvordan man kurerer ryggen. Han advarede mod at gå i stå, selv om det gør ondt:

- Brug ryggen, lad ikke smerterne tage kontrollen. Træn, lev livet og kast ikke alle dine penge efter behandlinger.

## **Et usundt forhold**

Efter en pause med sandwich, kaffe, te og snak ved bordene kom overbehandling af rygproblemer på banen:

- Nogle mennesker går hos den samme fysioterapeut i måske 20 år. De bliver behandlet 3-4 gange om ugen. Fysioterapien kommer til at fylde så meget i deres liv, at det næsten forhindrer dem i at gå på arbejde. Der er tale om en usund symbiose mellem behandler og patient. Det svarer nærmest til, at en voksen mand ikke vil flytte væk fra sin mor, sagde Claus Rasmussen og fik en solid latter retur.

En kvinde fra salen sagde:

- Jeg har gået hos den samme fysioterapeut i 13 år, og der er noget om snakken. For nogle måneder siden begyndte jeg at gå til træning, og det har sat mine besøg ned fra 8-10 om måneden til 3-4 stykker.

Den bemærkning fik mange anerkendende nik og satte gang i flere spørgsmål. Igen gav Claus Rasmussen ingen færdige løsninger, men han understregede:

- Alle mennesker skal forholde sig til, at ryggen – såvel som resten af kroppen – ind imellem har nogle mislyde. Det er ofte helt naturligt, og sjældent alvorligt, lød opmuntringen fra Claus Rasmussen, der sendte sit publikum hjem med ny viden i rygsækken.

## 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 19.





# Kaffe med en sjat gigt

Af Mia Hansen

'Kaffe med en sjat gigt'.... Det er der, jeg er kommet til, efter snart 20 år med leddegigt, ud af mine 34 år. De første mange år med diagnosen var det 'gigt med en sjat kaffe', ment på den måde, at gigten var mit liv, jeg VAR gigten og gigten kontrollerede alt, hvad jeg gjorde. Sådan er det gudskelov ikke mere!

## Så leddegigten i øjnene

Da jeg for snart et par år siden startede på biologisk medicin, hvor smerterne stort set forsvandt, og jeg stoppede med at frygte at se leddegigten i øjnene, begyndte jeg at lede efter andre, som havde det ligesom jeg, og som måtte leve med den »usynlige« sygdom, som, netop af den grund, kan være rigtig svær for andre at forstå og forholde sig til

## Grupperne på facebook

Jeg meldte mig ind i to gigtgrupper på



facebook, hvor forståelsen for hinanden og sygdommen var SÅ overvældende og gjorde SÅ stor en forskel i vores hverdage, at vi var flere, som blev enige om, at vi ikke kunne nøjes...

Vi var nogle stykker, som aftalte at mødes for at se, om kemien var den samme, når vi var i den virkelige verden. Og det var en helt fantastisk oplevelse! Pludselig sad man overfor andre, som vidste præcis, hvordan man havde det, hvordan smerten føltes, hvor meget den spærrede én inde og ændrede ens liv, uanset alder, hvordan man ofte blev set på med skæve blikke, misforstået og sat i samme kategori som hypokondere, og hvordan man ofte måtte forsvare sig selv, melde afbud på aftaler og give op med aktiviteter!

Det var en utrolig oplevelse, og man gik derfra med en ophøjet følelse af håb, - og ensomheden, som ellers fulgte med diagnosen, forsvandt!

Efter et meget succesfuldt første møde, blev vi enige om at oprette en side for os, som gerne ville fortsætte med at ses og dele råd, oplevelser og erfaringer, så derfor startede vi facebookgruppen 'kaffe med en sjat gigt'.

## De røde tråde

Vi mødes på et sted, vi bliver enige om fra gang til gang, eventuelt en café, og sidder så der i de timer, vi kan og lyster og drikker kaffe og smider en sjat gigt oveni;) Vi er begyndt at vælge »snakke-emner« hjemmefra, da der er sååååå mange ting

# Kaffe med en sjat gig

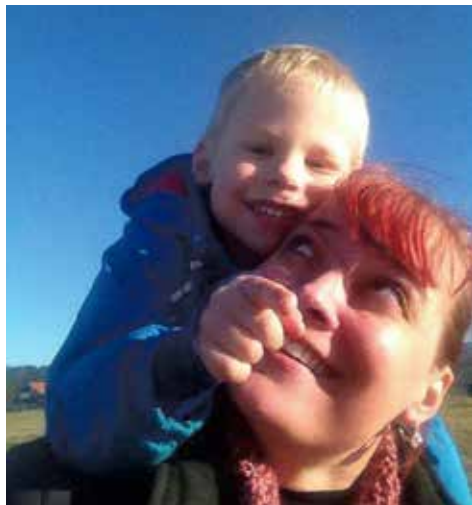


at snakke om. Hvis vi vil i dybden med et emne eller tre, bliver vi nødt til at vide, hvad vi vil snakke om på forhånd. Disse emner spreder sig jo så nemt ud, når først man sidder der, hvilket er super fint, men emnerne er vores røde tråde:)

Vi snakker om alt fra smerter, udfordringer i hverdagen, medicin, hospitaler, læger, familie, børn, arbejde, forståelse fra omverdenen eller mangel på samme, positive og negative ting ved hele sygdommen faktisk:) og man går fra »mødet« med en fed fornemmelse i kroppen... nemlig at man er blevet klogere på visse ting, man måske har undret sig over, fundet andre, man er i samme båd med og sidst men bestemt ikke mindst, at man er blevet lyttet til... -sådan rigtigt lyttet til!:)

## Diagnosen og forståelsen er fælles

Nogen har tid oftere end andre, men det vigtige er, at dem, som dukker op, alle har diagnosen tilfælles og at selvom vi alle i realiteten er fuldstændig fremmede



for hinanden, er vi faktisk tættere på hinanden, rent psykisk, end vi er på mange andre og kan forstå hinanden, hvor andre ingen forståelse kan have.

Jeg er selv lige nu travlt beskæftiget med en fuldtidsuddannelse som folkeskolelærer, arbejde, træning og så er jeg desuden også enlig mor til en skøn femårig dreng, hvilket jo er fantastisk, at jeg er kommet dertil, hvor jeg kan alle disse ting igen, men at se, at der stadig bliver lavet aftaler inde på siden er super skønt... og selvom jeg ikke selv kan deltage særligt meget lige for tiden, så er det en helt fantastisk følelse at vide, at jeg har fundet mennesker, som har en forståelse for, hvem jeg er efter mit møde med gigten, mennesker, som ser forbi min diagnose og ind til mennesket bag, mennesker, som ved præcis hvordan jeg har det!:)

Alle med diagnosen gig, som har lyst til at mødes med andre, som har det ligesom dem, er velkomne i gruppen!

# Ny træningsDVD er et HIT

Anmeldelse af Solveig Hansen



Cathrine Guldborgs nye træningsDVD er et hit. Den indeholder - ud over en fin og forståelig introduktion - tre træningspas.

Det korteste er nok det hårdeste eller mest uvante, seks minutters løb med spurter indlagt. Man får sagtens pulsen op, selv om man sidder ned og »kun« løber med armene. Løbeprogrammet er filmet i det grønne, mens de to andre træningspas foregår i et træningslokale og med den lidt enerverende, højfrekvente træningsmusik, der ofte fylder traditionelle fitnesscentre. Det glemmer man heldigvis nemt, når man lytter til den smilende og kompetente instruktør, der gennem 17 år har undervist i samt tilpasset aerobic og andre træningsformer til os, der har brug for siddende træning.

Med Cathrines nye DVD kan du vælge mellem det hurtige løbeprogram, den udfordrende CrossTraining eller HITtet, High

Intensity Training. De to lange træningspas indledes med en god opvarmning. Undervejs bliver vi mindet om betydningen af god kropsholdning og -kontrol, rigtig vejtrækning og de små vandpauser. Sluttelig udspænding af de ømme muskler og opfordring til at justere vægtene til optimalt udbytte. Trods det høje tempo er Cathrine god til at skabe en rar stemning og understrege, at her er plads til alle varianter. Vi vælger jo selv, om vi vil følge tempoet eller blot lade os inspirere af de enkelte øvelser og arbejde lidt mere adstadigt.

Du behøver kun et par håndvægte og en vandflaske, så er du klar. Cathrine har tre elever med, der demonstrerer, hvordan man kan træne på forskellig vis, og med et par kække bemærkninger er tonen slået an. Det skal være sjovt at træne.

Tillykke til Cathrine med den flotte DVD og tillykke til alle, der via DVD'en får pulsen op.

TræningsDVD på i alt 88 minutter kan købes for 149,- Send en mail på [cathrine.guldborg@gmail.com](mailto:cathrine.guldborg@gmail.com) og se evt. introen på hjemmesiden [cathrine-guldborg.dk/hiit.html](http://cathrine-guldborg.dk/hiit.html)

# Livsmod og langsomhed

Af Solveig Hansen

Sundhedshuset i Norddjurs udbyder jævnligt mulighed for at komme og få tal på sit helbred, lidt ny viden om livsstilssygdomme og midt i november var der foredrag med filosofen John Engelbrecht. Jeg havde desværre brug for at komme tidligt hjem og nåede kun at høre en lille smule af hans vise ord. Men jeg nåede at få essensen: det hjælper med et lyst sind og en god portion humor, næsten uanset hvad livet byder os.

John kan tale næsten uafbrudt og binde ord og sætninger i halen af hinanden. Mange af hans sætninger kan også stå alene og bruges som slagord og livsfilosofier, der egner sig til grafitti, i gajolæsker eller som han selv har valgt: med smukke farver på postkort, på drivtømmer - og selvfølgelig i hans bøger.

Recept: En stor dosis humor indtages så ofte, det overhovedet er muligt.

Hellere stramme balder end løse ender!

Hvorfor mure sig inde, når man kan more sig ude?

## Langsomhedens visdom

Blandt Johns foredrag udbydes bl.a. Langsomhedens visdom.

Bliv millionær på fri tid; tidsforståelse, sygdom og livsstil. Nu er tid ikke længere penge.



*John Engelbrecht lod mig fotografere i pausen*

Nu er tid vigtigere end penge. Tidens største problem er – tiden. Vi lever i en tid uden tid, og det bliver man utidig af. Hvordan kan vi få et liv med tid til livet, ja, blive millionærer på fri tid? Langsomhed er en ny global modkultur til højnelse af livsglæde, eftertænksomhed, fællesskab, humor og visdom. Langsomhedsfilosofien handler om, at vi skal være reflektive, hvis vi vil være effektive.

Vi må gå fra hurtigere og billigere til langsommere og bedre og forstå, at det er ikke for lidt tid, vi har, men for meget tid, vi ikke bruger rigtig. Hvordan bekæmper vi stress med omtanke, humor og livsglæde? Ved at få tre gear i vores gearkasse: Quick, slow, flow!



*Livet er ikke en motorvej fra vugge til grav, men en rasteplass i solen...*

# Hvilken ballon?

Af Solveig Hansen

Det vrimler med sundhedstilbud, både fra diætister, healere, motionscentre, clairvoyante, coaches og for nylig fra mit lokale Sundhedscenter i Syddjurs kom indbydelsen til denne måneds Åbent Hus: Hvilken ballon griber du efter? Illustreret med navngivne balloner i grønt: Mad, Søvn, Trivsel, Alkohol, Venner, Røg, Motion og en ballon uden synligt navn. *(Jeg måtte ikke bruge illustrationen, så jeg har selv været i gang med at dekorere balloner)*

Hver måned er der et tema, det kan være hjertevenlig mad, tilbud om hjælp til ryggestop, risiko for hudkræft (opfordring til at bruge solfaktor, solhat og søge skygge midt på dagen) og jeg har fx prøvet at gå på line og spille bold iført briller, der giver lige så uklar orienteringsevne som fem genstande.



Hver gang kan man få en snak om sundhed OG blive målt og vejlet på en Tanitavægt, der både afslører BMI, fedtprocent og beregner vores metaboliske alder. Jeg blev for et par år siden målt jævnligt og gik dengang fra pensionsalder til yngre, end jeg er. I november sidste år var jeg krympet to cm i højden, - det pyntede ikke på de andre tal! Godt i gang med årets nytårsforsætter er jeg spændt på de næste målinger....

## Lufthavnstaxa

Os, der bor i Jylland, vælger tit at rejse på egen hånd og flyve fra en jysk lufthavn. Det betyder, at vi også selv skal komme fra Malaga til Montebello. Der går tog og busser, men jeg plejer at tage taxa, som holder lige udenfor lufthavnen. Det koster 33 eller 35 Euro afhængig af tidspunkt. Nu er jeg via facebook blevet opmærksom på hjemmesiden [airportstaxitransfers.com](http://airportstaxitransfers.com) hvor man vælger land, lufthavn og dato samt ankomsttidspunkt, at man skal til Benalmádena (ikke Costa, som den først foreslår, men Pueblo, der kan vælges under andre destinationer).

Så kan man vælge taxa i forskellige størrelser/kategorier og priser eller delt transport i minibus, så koster den billigste taxa 28 og med minibus kan man komme afsted for bare 11 Euro. Husk under alle omstændigheder at have Montebellos adresse på skrift til chaufføren. Vælger du airportstaxitransfers, står chaufføren med dit navn på et skilt og hjælper dig det sidste stykke vej ud til bilen.



*Ferielejligheden indenfor.*

## Ferielejligheder i Publoen

Jeg har tidligere omtalt Astma Allergis lejligheder, der ligger tæt på appelsintorvet. De kan stadig lejes, og der arbejdes på at opgradere disse med internetadgang. Der er fire lejligheder, alle på første sal i to opgange, med skøn udsigt fra de tre største lejligheder og fra fælles terrasser.

Du skal kontakte Sanne Evertsen, på mail [evertsen@webspeed.dk](mailto:evertsen@webspeed.dk) eller telefon 27 50 92 44, for at høre om priser og ledige perioder.

*God tur*

*Solveig*



*Udsigten fra terrassen.*

# Montebellos Vennekreds 2016

## BESTYRELSEN

### Formand

Mariann Christensen Lund  
Alleen 5  
8660 Skanderborg  
Tlf. 25 72 20 09  
[mariann-lund@hotmail.com](mailto:mariann-lund@hotmail.com)

### 2. Suppleant

Vakant

### Næstformand

Per Jacobsen  
Askelunden 16, Hou  
8300 Odder  
Tlf. 64 67 08 26 / 23 82 42 11  
[per@perjac.dk](mailto:per@perjac.dk)

### Kasserer

Solveig Hansen  
Engvej 9  
8560 Kolind  
Tlf. 41 17 29 45  
[sol1920@gmail.com](mailto:sol1920@gmail.com)

### Bestyrelsesmedlem

Janne K. Duckworth  
Bøllesmindevej 15  
4953 Vesterborg  
[kun4janne@gmail.com](mailto:kun4janne@gmail.com)

### Bestyrelsesmedlem

Lisa Knudsen  
Kærtoften 16  
6064 Jordrup  
Tlf. 75 55 66 02 / 23 31 42 93  
[lisa@knudsen.mail.dk](mailto:lisa@knudsen.mail.dk)

### 1. Suppleant

Lene Lau  
Askelunden 16, Hou  
8300 Odder  
Tlf. 26 27 90 94  
[lene@lenelau.dk](mailto:lene@lenelau.dk)

Bladet er udgivet af Montebellos Vennekreds.  
Redaktør: Solveig Hansen.  
Ansvarshavende: Mariann Christensen Lund.

Fotos er venligst udlånt af Keld Matthiesen,  
Mia Hansen, Montebello og Solveig Hansen.

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](http://montebellosvennekreds.dk)  
Se også Montebellos hjemmeside, find den under  
[sundhed.dk](http://sundhed.dk)