



*Forsidefoto knipset af Signe Vestergaard Borup*

# Montebellos Vennekreds



**Ny leder**

**Kom til Generalforsamling**

**Det åbnede verden for mig**

**Forår 2022**

# Leder og ny leder

## Dystert

Jeg har valgt en lidt dystert forsideside. Et smukt foto fra Montebello, men ikke så lyst, som vi ellers vælger til forsiden. Det har en dobbelt symbolik. I dagene op til deadline på vores blad har Putin invaderet Ukraine og de taler i medierne om en tredje verdenskrig; - et scenarie, jeg slet ikke kan rumme.

Montebello har været ramt af corona. Først var tre medarbejdere pludselig testet positive i januar. Det betød udsættelse for to-tre hold, så de, der allerede var dernede, kunne få bedre plads ved indkvartering og træning. Også patienter er i løbet af februar testet positive. De har heldigvis kunnet blive isoleret på stedet.

## Ny leder

Efter fire gode år på Montebello valgte Karen Schur at stoppe som leder, og vi ser spændt frem til at byde velkommen til hendes afløser Tine Lundbak, som startede den første marts.

På [Widens.dk](https://www.widens.dk) kan man læse om Tine, at hun har været Ledende oversygeplejerske på Afdeling for Rygkirurgi, Led- og Bindevævs sygdomme, Rigshospitalet og formand for Dansk Selskab for Interprofessionel Læring og Samarbejde i Sundhedsvæsenet.

Tines særlige erfaringer er ledelse af sundhedspersonale og organisering af tværfaglighed.

**På vegne af bestyrelsen  
og Vennekredsen:  
Velkommen til Tine Lundbak**

*Bedste hilsner til Montebello, Vennekredsen og øvrige læsere fra Solveig*

# Generalforsamling

## Kære medlem

Søndag den 22. maj holder vi generalforsamling på Fristedet i Skæring nord for Aarhus, adressen er Plantagevej 53, 8250 Egå.

Vi starter med **frokost kl. 13** og byder selvfølgelig også på kaffe, andre drikkevarer og lidt sødt til ganen.

## 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 og vedtagelse af kontingent
9. Valg af kasserer – Solveig er på valg
10. Valg af 1 - 2 bestyrelsesmedlemmer
11. Valg af 1 - 2 suppleanter – Janne og Lene er på valg
12. Valg af revisor og revisorsuppleant – Maja og Steen er på valg
13. Eventuelt

Tilmelding til frokosten til Per på [per@perjac.dk](mailto:per@perjac.dk) eller tlf. 23 82 42 11, gerne inden 14. maj.

Er der allergier eller andet, vi skal tage hensyn til, så bedes det nævnt ved tilmeldingen.

## Vel mødt

*På bestyrelsens vegne*  
*Solveig*



# Udearealer for alle

**Adgangen til skoven, stranden, naturoplevelsen, parken mv., set som handicappolitisk, strategisk mulighed i et dagskursus om Tilgængelighed.**

Kurset har til formål at styrke indsatsen med at skabe bedre og mere adgang til de menneskeskabte anlæg i naturen. Den vilde natur skal have lov at være i fred, men de menneskeskabte anlæg og adgange skal være for alle. Der bliver oplæg om adgangen til skoven, stranden, naturoplevelsen, parken mv., set som handicappolitisk, strategisk mulighed, gennemgået standarder OG debat om netværk og

muligheder med udgangspunkt i konkrete og aktuelle, lokale sager.

**Oplægsholdere er:**

Søren Ginnerup, Civilingeniør, Tidligere Statens Byggeforskningsinstitut, SBI.

Erna Christensen, tilgængelighedsvejleder, Dansk Handicap Forbund, BTPU.

Lokal naturvejleder.

**Kurset finder sted** lørdag den 21. maj kl. 10.30 – 17.00 på Fristedet i Skæring nord for Aarhus, adressen er Plantagevej 53, 8250 Egå.



# Udearealer for alle

## Du kan søge om at komme med på kurset

Målgruppen er kredsbestyrelsen og frivillige i Polio- & Ulykkespatientforeningens Kreds Østjylland, herunder repræsentanter i lokalafdelinger af Danske Handicaporganisationer og kommunale Handicapråd.

Bliver der ledige pladser, inviterer vi relevante fra vores netværk, og du kommer på listen, hvis du skriver en ansøgning til Solveig på:

[s.hansen@ulykkespatient.dk](mailto:s.hansen@ulykkespatient.dk).

## Overnatning

I forbindelse med kursus i Udearealer og Vennekredsens generalforsamling bliver der mulighed for overnatning på Fristedet 21.-22. maj.

Prisen vil ligge på 2-300,- kroner - afhængig af antal overnattende.

Ved interesse kontakt Solveig snarest og senest 14. maj på [sol1920@gmail.com](mailto:sol1920@gmail.com) eller 41 17 29 45, helst på mail eller sms.



# Det åbnede verden for mig



**Et intensivt træningsophold på Montebello i Spanien gav 28-årige Signe Vestergaard Borup meget mere end god balance og stærke muskler – det gav hende også ekstra energi og mod på livet.**

*Af Frands Havaleschka - Fotos venligst udlånt af Signe Vestergaard Borup*

Signe Vestergaard Borup berettede i CP Danmark Forum (Spastikerforeningens forum) på Facebook om sit træningsophold på Montebello i Spanien. Opslaget skabte stor opmærksomhed. Både tilbuddet i Spanien og den træningsplan, hun fik med hjem fra opholdet i september, interesserede mange.

## **Men hvordan fik Signe mulighed for at komme til Spanien?**

- I foråret 2019 havde jeg haft en rigtig træls faldepisode, hvor jeg slog mig ret meget. Almindeligvis plejer jeg at gå med én krykke, men efter faldet blev jeg bange og oplevede, at det slet ikke var nok. Derfor går jeg nu med en rol-

# Det åbnede verden for mig

lator, som jeg dog har planer om at aflevere tilbage igen, hvor den hører til, nemlig hos kommunen, beretter Signe, der har cerebral parese/diplegi og derfor er ramt i begge ben.

Efter at hun havde sundet sig oven på oplevelsen i en periode, kontaktede hun sin læge i slutningen af 2019, for at høre om der var muligheder for genoptræning. Hun kendte godt Montebello fra sin fysioterapeut og fra en gammel onkel, der selv havde været der et par gange.

## Henvist af egen læge

Lægen stillede et par spørgsmål til hendes funktionsniveau samt til hendes mål og tanker for fremtiden, og uden de store forbehold indstillede lægen hende til et træningsophold i Spanien. Med sit kendskab til Montebello vidste Signe, at et ophold tager udgangspunkt i en konkret hændelse, fx en operation, en ulykke, blodprop eller forværring i ens helbredsmæssige tilstand, hvor et intensivt træningsforløb kan være en del af en effektiv behandlingsplan.

I ansøgningen blev der derfor fokuseret på faldeepisoden og den usikkerhed, den havde skabt. Derudover blev der lagt vægt på, at hun generelt

er blevet mere stivbenet med årene. En tilstand, hun selv beskriver som at have en overkrop på 28 år og en underkrop på 80.

Når først man har ansøgt og er blevet visiteret til et ophold, kan man ikke selv vælge tidspunktet, men får en anvisning, når der er plads. For Signe gik det ret hurtigt. Allerede ugen efter fik hun tilbudt et ophold i april 2020.

Tidspunktet kom dog rimelig ubejlejligt. Signe var nemlig i gang med at afslutte sit speciale i idéhistorie fra Aarhus Universitet og kunne ikke umiddelbart rejse. Hendes afbud blev godkendt, men kort tid efter kom corona-nedlukningen, så

turen i april blev udsat på ubestemt tid.

## Frit sygehusvalg

Månederne gik, og Signe blev med mellemrum kontaktet for at bekræfte, at hun

fortsat var interesseret i at stå på venteliste til et ophold, når det blev muligt at genåbne. Det gjorde det i midten af august 2021, og kort tid efter fik Signe så tilbuddet igen.

- På den måde endte jeg altså med at komme afsted i september 2021, med et varsel på blot to uger inden afrejsen, fortæller Signe, der selv skulle betale for flybilletten tur/retur, som kostede

*"Jeg oplevede, at det sundhedsfaglige personale - læger, fysioterapeuter, sygeplejersker osv. - alle var utrolig kompetente og meget professionelle".*

# Det åbnede verden for mig



2.700 kroner – til gengæld var opholdet gratis.

Egenbetalingen skyldes, at Montebello hører under Region Hovedstaden, men samtidig er det også en del af loven om frit sygehusvalg. Derfor kan patienter fra hele landet komme på et tre ugers ophold. Bor man uden for Region Hovedstaden, skal man blot selv afholde udgiften til transport til og fra Montebello.

En investering, som hun bestemt ikke har fortrudt. For Signe betragter stadig selve opholdet som noget helt fantastisk, og noget af det bedste, hun har gjort for sig selv i meget lang tid. Uhel-

digvis forstuede hun sin venstre fod på grund af overanstrengelse midt under opholdet, hvilket selvfølgelig ærgrede hende, men det ændrer ikke ved hendes overordnede, positive indtryk af opholdet.

- Jeg oplevede, at det sundhedsfaglige personale - læger, fysioterapeuter, sygeplejersker osv. - alle var utrolig kompetente og meget professionelle. Samtidig var de nærværende, omsorgsfulde og havde blik for hver enkelt patient, og det rørte mig faktisk dybt, at de lavede holdtræning, der tog hensyn til min forstuede fod.

## **Fik rykket sine grænser**

De tre ugers ophold i Spanien gav Signe en masse energi samt inspiration og motivation til at fortsætte med træningen hjemme i Aarhus. Det betyder, at hun nu har gentænkt store dele af sin træning og fysioterapi, hvilket hun kan mærke, at hendes krop belønner hende for nu, hvor der er gået nogle måneder.

- Det er en oplevelse, som jeg føler mig utrolig privilegeret og heldig med at have fået. Ud over det rent træningsmæssige, så lærte jeg også en masse om fællesskaber og fik nye venner, som jeg stadig ser, fremhæver Signe, der generelt er lidt forsigtigt anlagt og ikke særlig god til at tage chancer.



# Det åbnede verden for mig



*Opholdet byder på tre-fire intensive træningspas hver dag, men der bliver også god tid til at nyde det i de dejlige omgivelser.*

- Derfor er jeg faktisk rigtig stolt af, at jeg overhovedet turde tage af sted. Opholdet har virkelig skubbet så meget til mine grænser, at jeg har planlagt at tage alene til London næste år, fordi jeg opdagede, at verden slet ikke er så farlig.

Det er derfor slet ikke utænkeligt, at Signe på et senere tidspunkt vil ansøge om et nyt ophold på Montebello, hvis hun og hendes læge kan se en mening med det. Hun har også planer om at prøve kræfter med et ophold på Parasport Danmarks sportslejr på Club La Santa på Lanzarote i 2022. Noget, der var helt utænkeligt for bare et år siden.

*Artiklen er udlånt af fra CP Danmark og har været bragt i CP INDBLIK.*

## Råd & Tips

Bestyrelsen har planer om at lægge en række tips og gode råd på vores hjemmeside og på Facebook. De vil formentlig blive delt op i tre hovedkategorier: før, under og efter opholdet/indlæggelsen på Montebello. Om der kommer flere kategorier, vil mængden af råd & tip selvfølgelig have indflydelse på. Vi vil prøve at gøre det let og overskueligt. Vil du bidrage, vil dit råd/

tip fremstår med dit fornavn/navn og den dato, du sender det til os. Bidrag modtages på mail og sms på: [sol1920@gmail.com](mailto:sol1920@gmail.com) og 41 17 29 45.

Vi glæder os til denne nye service til kommende patienter og medlemmer.

*Solveig*

# Osteopati og genoptræning

*Af River Breinholt, Osteopat D.O. Stud.*

Der kan være mange forskellige årsager til, at man bliver henvist til Montebello. Fælles for alle, der bliver henvist er, at der er behov for et intensivt genoptræningsforløb for at komme videre.

Denne artikel vil derfor have fokus på, hvordan man giver sig selv og sin krop de bedste betingelser for et sådan genoptræningsforløb, og hvilke faktorer, der kan spille ind.

## **Hvad er osteopati?**

Osteopati er en manuel behandlingsform, som kan dateres helt tilbage til år 1874. Tilgangen til behandlingen er baseret på naturvidenskabelige fag som anatomi, neurologi, biomekanik, sygdomslære og fysiologi.

Hos Aarhus Osteopati kigger vi på alle systemerne i kroppen. Det er både muskler og led, men også organer, blodkarsystemet, det hormonelle system, nervesystemet samt det psykologiske og emotionelle system. Vores fokus er ikke kun der, hvor smerten er, men vi behandler alle kroppens strukturer, da de kan påvirke hinanden og er afhængige af hinanden for at fungere optimalt. Teorien bag behandlingsmetoden er, at hvis kroppen bliver korrigeret og hjulpet til et punkt af balance mellem alle kroppens systemer, vil kroppens egne selvhelingsmekanismer træde i kraft.

## **Kroppen er en helhed**

Alt i vores krop, der arbejder eller bevæger sig, påvirker resten af kroppen, og det er derfor vigtigt, at hele kroppen er i balance, både fysisk og psykisk. Efter en operation eller en skade vil kroppen være begrænset i det område, der skal genoptrænes. Når vi anser kroppen som en helhed, betyder det, at det kan påvirke resten af din krop, især de omkringliggende strukturer. Det er derfor ofte nødvendigt at træne og behandle både i det område, hvor skaden er sket, men også andre strukturer omkring det pågældende område. Har man fx fået et nyt knæ, skal man også have fokus på foden og hoften samt på blodforsyningen og nerveforsyningen til knæet, som løber igennem maven og ned igennem lysken.

## **Kroppen kan hele sig selv**

Vores krop vil altid forsøge at hele sig selv. Hvis et område ikke fungerer optimalt, fx med arvæv efter en operation, vil andre områder i kroppen arbejde ekstra for at kompensere herfor, og herved kan der opstå nye og yderligere problematikker. Når vi behandler patienter, er målet derfor at genoprette kroppens naturlige balance, så kroppen har de bedste betingelser for at hele sig selv.

## **Blodsystemet er nøglen**

Vores arterielle system står for at transportere næringsstoffer og ilt rundt

# Osteopati og genoptræning

til hele vores krop, herunder alt væv, muskler og organer. Hvorefter vores venøse system bringer det iltfattige blod tilbage til hjerte og lunger. Vores lymfesystem opsamler overflødig væske og er kroppens forsvar mod bakterier og vira. Med henblik på et genoptræningsforløb kan enhver blokering eller nedsat funktion af blodsystemet medføre en langsommere heling.

## **KRAMSS**

I et genoptræningsforløb er der flere elementer, der er værd at overveje i forhold til ovenstående, og hvis man skal overføre vores tilgang til behandlingen til et genoptræningsforløb på Montebello, vil et godt udgangspunkt være "KRAMSS", der står for: kost, rygning, alkohol, motion, søvn og stress. Faktorer, man som patient bør forholde sig til for at optimere sit eget genoptræningsforløb.

## **K – KOST**

For at vores krop kan fungere optimalt, er det vigtigt, den får de byggesten, den har brug for, og det får man igennem kosten. Kroppen har brug for kulhydrater, proteiner, fedt, vitaminer, mineraler og væske. Det er også derfor, anbefalingen lyder på en sund og varieret kost, da der ikke findes en enkelt fødevarer, der indeholder alt det, kroppen har brug for. Det kan i nogle tilfælde være en god idé at få taget en blodprøve ved lægen for at sikre sig, at kroppen får (og kan optage/udnytte, red.) de byggesten, som den har brug for.



*River Breinholt*

## **R – Rygning**

Rygning er i helt korte træk gift for kroppen. Cigaretter stimulerer den inflammatoriske proces i kroppen, hvilket der i et genoptræningsforløb er rigeligt af i forvejen. Rygning vil derfor belaste kroppens systemer yderligere og give kroppen endnu mere arbejde. Rygning fjerner en del af kroppens fokus væk fra restitutionen og helingen i forbindelse med din genoptræning, og den vil i stedet bearbejde nikotins påvirkning af lunger, hjerte og blodbaner.

## **A – Alkohol**

Alkohol har også en negativ virkning på kroppen i forbindelse med et genoptræningsforløb. Indtagelse af alkohol øger koncentrationen af kortisol, kroppens eget stresshormon, hvilket påvirker vores parasympatiske nervesystem, som er nødvendigt for optimal heling og restitution (mere derom senere). Alkohol kan også nedsætte mandens produktion af testosteron,

# Osteopati og genoptræning

som i kombination med et øget kortisolniveau medvirker til nedbrydning af muskelmasse. Og når vi snakker genoptræning, er opbygning af muskelmasse en vital del af processen.

## **M – Motion**

Motion og træning er nogle af grundstenene i et genoptræningsforløb. Når man bøvl er med kroppen eller har en længerevarende smerteproblematik, vil man som regel have et nedsat aktivitetsniveau og derigennem miste muskelmasse og opleve nedsat aktivitet i nerverne, der forsyner det skadede område. Det er derfor rigtig vigtigt, man tager udgangspunkt i sit nuværende træningsniveau, da det som regel vil være et andet udgangspunkt end før skaden. Træningen skal bygges op, så man hele tiden udfordrer sig selv og sin krop, men uden at overbelaste den.

## **SS – Søvn og Stress**

Hos Aarhus Osteopati anser vi søvnen som en rigtig vigtig del af et genoptræningsforløb. For at forstå hvorfor, skal vi kigge på vores nervesystem.

Nervesystemet består af det somatiske nervesystem, som er det nervesystem, vi selv kan styre, når vi fx bevæger os og bruger vores muskler - og det autonome nervesystem, som vi ikke selv kan styre.

Det autonome nervesystem består af det sympatiske nervesystem, også

kendt som vores kamp/flight/stress nervesystem, og vores parasympatiske nervesystem, som står for heling og fordøjelse. Balancen mellem vores sympatiske nervesystem og det parasympatiske nervesystem er vigtig for dit genoptræningsforløb.

Det sympatiske nervesystem kan man også kalde vores "stress-nervesystem", da det står for at udskille de stresshormoner, der får os igennem vores daglige gøremål og gør, at vi kan præstere, når der er behov for det.

Når vi om aftenen ligger trygt i vores seng og skal til at sove, bør vores parasympatiske nervesystem tage over og reparere de små inflammationstilstande, vi har skabt i løbet af dagen.

Det er i vores dybe søvn, vores parasympatiske nervesystem er på sit højeste, og det er også derfor, søvn er ekstremt vigtigt for et genoptræningsforløb. Hvis kroppen ikke får tid nok til at reparere sig selv og "lade op" i løbet af natten, eller hvis der opstår en ubalance mellem vores stressnervesystem og vores helingsnervesystem, så vil kroppen ikke være i stand til at følge med, og der kan dannes yderligere inflammations- og betændelsestilstande i kroppen.

Samtidig har dårlig søvn en påvirkning af vores koncentrationsevne og indlæringsevne, så søvn er et vigtigt ele-

# Osteopati og genoptræning

ment at forholde sig til, når man snakker genoptræning.

Stress er en vigtig faktor, da det er vigtigt, at der er den rigtige balance mellem vores sympatiske og parasympatiske nervesystem. En god måde at forklare årsagen hertil er dengang, vi som mennesket skulle løbe fra løven for ikke at blive spist. Her aktiveres vores "kamp/flugt" nervesystem, som giver os energi til at præstere. Samtidig sker der en nedsat aktivitet i vores fordøjelse og heling, da man ikke kan bruge energi på at fordøje sin mad eller hele et sår, hvis man er ved at løbe fra et rovdyr.

Heldigvis er der i dag ikke løver, der jagter os, men stress og dens påvirkning af kroppens systemer er fortsat ligeså aktuelt i dag, og stress udgør et stigende folkesundhedsproblem i Danmark.

Det kan derfor være nødvendigt at skære ned for sociale aktiviteter eller fralægge sig noget ansvar i en periode, for at belaste kroppen mindre på dis-

se områder, idet kroppen er belastet mere på andre områder.

Da vi som mennesker alle er forskellige, vil der også være forskellige ting, vi skal fokusere på i et genoptræningsforløb for at give vores krop det bedst mulige udgangspunkt for at restituere og hele, men hvis man tager udgangspunkt i de ting, jeg har beskrevet ovenfor, er man i hvert fald godt på vej.

**River Breinholt**  
**Aarhus Osteopati**  
**Dalgas Avenue 2E, 1. sal**  
**8000 Aarhus C**  
**Tlf. 29 84 85 58**  
**[www.aarhusosteopati.dk](http://www.aarhusosteopati.dk)**

På hjemmesiden kan du se, hvad klinikken tilbyder af øvrige behandlingsmetoder, eksempler på skader og lidelser, de kan afhjælpe og link til en masse andre klinikker landet over, hvor man udbyder osteopati.

## 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 på sidste side.



# Få overblik og skab helhed

Af Solveig Hansen

”For at begrænse smerter, ødelagte led og dårlig livskvalitet er det vigtigt at opdage psoriasisgigt hurtigt. Forsker Sara Kamp Felbo fra Rigshospitalet peger på ultralydsscanning som et vigtigt redskab til tidlig opsporing.”

Sådan indledte Gigtforeningen en nyhed 31. januar i år.

20 til 30 % af alle med hudsygdommen psoriasis udvikler psoriasisgigt, og et forsøg har vist, at dobbelt så mange tilfælde kan opdages tidligt vha. ultralydsscanning.

Gigtforeningen har tre års nyheder liggende i et arkiv på deres hjemmeside: [gigtforeningen.dk](http://gigtforeningen.dk)

Nogle af nyhederne er artikler, der har været bragt i medlemsmagasinet LedSager. Det gælder fx nyheden fra 26. november 2021, der omhandler kostråd. Mette Dehn, der er ernæringsrådgiver på Gigtforeningens rehabiliteringscenter Sano i Højbjerg ved Aarhus nævner bl.a., at man skal lytte til sin krop og pointerer, at effekten af omlægning afhænger af dit udgangspunkt.

Også nyheden fra 20. september 2021 har været bragt som artikel i LedSager.

”Hvordan vi har det, om vi sover godt

eller har smerter, kan have indflydelse på vores kroniske sygdom. Derfor giver det god mening at se på helheden.”

Tværfaglige teams (med syv-otte faggrupper) giver muligheder for en samlet indsats i rehabiliteringsforløb, der sætter fokus på den enkeltes mål/drømme, udfordringer og ressourcer.

Måske husker du kampagnen om retten til en helhedssamtale hos lægen, der i efteråret var understøttet af et foto, der viser en nøgen fod og underben placeret i halsåbningen på en lys skjorte og en blå cardigan?

I artiklen er der link til små videoklip og den vigtige underskriftsindsamling til kamp for helhedssamtalen.

**Gigtforeningen**  
Et godt liv i bevægelse



# Montebellos Vennekreds 2022

## BESTYRELSEN

### Formand

Per Jacobsen  
Askelunden 16, Hou  
8300 Odder  
Tlf. 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

Anton Jakobsen  
Skelagervej 323  
8200 Aarhus N  
Tlf. 86 10 54 74 eller 20 72 74 73  
[antonjakobsen@mail.dk](mailto:antonjakobsen@mail.dk)

### Suppleant

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

### Suppleant

Janne Duckworth  
Avenida De Los Carros 135, Gea y Truyols  
Urb. Lo Santiago  
E- 30590 Murcia  
Spanien  
Tlf. 0034 965 076 649  
[kun4janne@gmail.com](mailto:kun4janne@gmail.com)

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

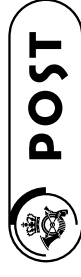
Fotos venligst udlånt Signe Vestergaard Borup,  
River Breinholt og Solveig Hansen

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)

Returadresse: Montebellos Vennekreds · Engvej 9 · 8560 Kolind

Returneres ved varig adresseændring



**PP** DANMARK