

# Montebellos Vennekreds i provinsen



OM SMERTER: SOLVEIG HANSEN  
OM SMERTER: LENE LAURIDSEN

SIDE 5  
SIDE 9





## Kære medlem

Herfra skal lyde et forsinket, men alligevel velment godt nytår til alle medlemmer af foreningen – og også til andre læsere.

Der er også en varm hilsen fra Kirsten Andersen, institutionsleder på Montebello, som takker for det forgangne år og ønsker Vennekredsen et lykkebringende nytår. Kirsten Andersen udtrykker håbet om, at vores gode forbindelser fortsætter i mange år fremover.

Dette nummer af medlemsbladet er et temanummer om smerter med indlæg fra Solveig Hansen og Lene Lauridsen og nogle faktabokse om diverse smertetricks. Hvis andre medlemmer har erfaringer med smertehåndtering eller andet relevant stof vil vi meget gerne høre herom.

*På bestyrelsens vegne  
Per Jacobsen*





# Lidt mindre av – lidt mere ah!

Af Solveig Hansen, [sol@dhf-net.dk](mailto:sol@dhf-net.dk)

*Et godt grin kan være lige så effektivt som to Panodil.*

Whiplash, fibromyalgi, ulykkesskader, depression, angst for medicinafhængighed, nervesmerter, kronisk hovedpine og den danske nationallidelse: rygsmerter. Årsagerne til at vi er samlet er mange, men hensigten er den samme. I løbet af tre kursusdage med et par måneders mellemrum håber vi at få redskaber til færre gener og større livskvalitet.

Det er patientorganisationen PTU, Polio- Trafik- og Ulykkesskadede, der udbyder smertekurser til sine medlemmer. Hos PTU er jeg med mine medfødte amputationer i kategorien "andet", og nogle af de diagnoser, der jongleres med i løbet af dagen er mig totalt fremmede. Men smerter, dem kan jeg snakke med om.

## Kendt smertelindring

- Smerter afhænger af tidligere sygehistorie og behandling, arbejds-/uddannelseshistorie, kompensationsmuligheder, kulturelle forventninger og andre miljømæssige faktorer, forklarer psykolog Pia Bilde og minder om, at smertelindring giver ro – og det er godt!

Det første skrevne om smertelindring findes 2250 før Kristus. I 1772 får vi lattergas, i 1817 morfin og først i 1846 får vi æter. Moderne smertelindring er altså ret moderne. Pia forklarer kort om nervebanerne, der som en anden motorvej lynhurtigt får os til at trække hånden til os, hvis vi fx kommer for tæt på noget brandvarmt. Hovedpinetabletter kapper smertesignalet til hjernen. Smerterne er der, men vi kan ikke registrere dem. Morfin kapper på vej ned, vi kan registrere smerterne, men bliver ligeglade. Fyldes "motorvejen" med andre input, kan disse "stjæle billedet" og i en vis grad fortrænge smerten.

## Handicaphelte

I præsentationsrunden bliver vi bedt om kort at redegøre for vores smerter, og hvordan vi tackler dem – i hverdagen og når det bliver for meget. For mange er der kun løsningen med medicin og under dynen, når smerterne trænger sig mest på. Nogle får trang til at "gemme sig", nogle kæmper for at ignorere signalerne – og bryder sammen, når de må kapitulere, overmandes af gråd, talebesvær osv. Varme er til stor hjælp, varme bade og varmtvandstræning, træning og motion, lange gåture – men også de mere kreative løsninger som at male, løse krydsord og talgæder over til det okkulte med shamanisme er blandt deltagernes redskaber.

Pia forklarer, at især poliopatienter, der har levet med deres gener siden barnsben, er blevet for gode til at tilpasse sig, affinde sig med og overvinde smerterne. Det er uhensigtsmæssigt og betegnelsen "handicaphelte", der i PTU-jargon er hæftet på disse kæmpere, er krydret med lidt ironi og megen empati. Vi skal ikke være helte og overmennesker. Vi skal hjælpes til de små ændringer, der i hverdagen kan bryde onde smertecirkler og have stor effekt.

## Gode og onde cirkler

Pia Bilde understøtter sit oplæg med plancher om gode og onde smertecirkler, sammenhængen fra akut smerte til enten kroniske smerter eller reducerede smerter.

De onde smertecirkler er, når smerte fører til ængstelse og spænding og mere smerte, og på længere sigt fører til sygemelding, tab af arbejde og økonomiske problemer.



Akut smerte kan ved katastrofetænkning, undertrykkende og bagatelliserende tanker føre til undgåelsesadfærd, undertrykkende adfærd, overbelastning, immobilitet, depression, muskulær insufficiens og kroniske smerter. Hvis akut smerte derimod tackles med sansemæssig kontrol, distraktion vha. positive tanker/fantasier, fleksibilitet, en god balance mellem aktiv og passiv adfærd, kan smerterne reduceres. Gode smertecirkler kan etableres, så smerte krydres med optimisme og håb. Kontrolleret adfærd kan give mindre smerte, der kan give virkelyst og energi, udvikle kampånd, der igen fører til mindre smerte.

- Vores helbred afhænger af biologi, psykologi og socialt liv, forklarer Pia og fortsætter:

- Smerte giver træthed, stjæler opmærksomhed, æder energi, skaber irritabilitet...

Næste planche viser den næsten uundgåelige, nedadgående kurve, som sygdom og skade kan medføre. Ruthebanen fra smerter over inaktivitet, forventninger, behandling og skuffelser, der fører til behandler-shopping, isolation, tab af selvfølelse, tab af arbejde, depression og krise – og hvor planchens ophavsmand, Stein Husebø, i krise-zonen sætter to modsætninger op, enten selvmordstanker eller accept – går endelig med accept over i en opadgående kurve, hvor accepten fører til nyorientering, tilpasning til et liv med smerter, aktivitet, social tilpasning, mindre medicin og måske mindre smerte og helbredelse som øverste ord.

- Behandler-shopping, forklarer Pia, - er, forståeligt nok, det, man griber til i desperation og håb, og ofte farer vild i, hvis man ikke indhenter informationer om forventet behandlingstid. Utålmodighed får os til at opsøge nye metoder, og jo mere vi (s)hopper rundt, jo mere desperate kan vi blive – og dermed desillusionerede.

## Dagens råd

I ugen op til kurset har vi udfyldt et smerte-skema. Dag for dag har vi skullet angive vores smerte-

niveau på en skala fra nul til 10 samt angive, hvordan vi oplevede smerterne. Jeg kunne af mit eget skema se en nedadgående tendens og har selv et bud på, at når jeg lige har givet min smerte en ret høj "karakter" og set sort på hvidt, hvordan jeg føler mig – så har det været lidt nemmere at tage signalerne alvorligt og give plads til ro og lindring. Og dermed er min smerte dalet to-tre karakterer i løbet af bare en uge.

*Du behøver ikke være god til at tegne for at kunne tegne en smerte. Det vigtigste er, at du får noget ned på papiret. En stor brun klat kan være lige så udtryksfuld for den der maler det, som en nøjagtig fotografisk gengivelse for en anden.*

Min konklusion bekræftes, da Pia kommer med sætningen, der for mig bliver "Dagens gode råd":

- Tro ikke, du skal indhente alt det forsømte, når du en dag har det godt, men nyd, du har det godt i stedet for at mase på!

Det vrirler selvfølgelig med gode råd dagen igennem: "Ingen er tankelæsere, bed om hjælp, når du behøver det". "Betal dig fra det, du ikke magter". "Planlæg og omlæg din hverdag". "Udskift de små huskesedler, der alligevel bliver væk, med en lille notesbog". "Strukturer din dagligdag". "Lav ugentlige rutiner, det er energibesparende".

Dagen er slet ikke slut med dette teoretiske oplæg. Vi laver øvelser, både små øvelser, der ved daglig træning kan styrke vores balance og evne til koordination (for styrketræning dur ikke uden koordinationstræning) og vi laver afspænding og visualiseringsøvelser. Da erfaringen fortæller mig, at det er svært at lære af andres erfaringer, véd jeg, at jeg må hjem og øve, øve mig i at lytte til min krops signaler, øve de nye øvelser og redskaber, og frem for alt huske dagens gode råd.





## ... mere om smerter

Solveigs fine artikel giver jo et vældig godt overblik over smertens fysiologi og hvad det kan betyde at leve med kroniske smerter.

Jeg vil derfor fokusere mere på, hvad vi selv kan gøre for at lære at leve lidt bedre med smerter som den trofaste følgesvend.

Som det står beskrevet i Solveigs artikel, har de tanker og følelser der er forbundet med smerteoplevelsen en vigtig rolle at spille. Angst, usikkerhed, vrede, frygt, sorg, nedtrykthed er alle følelsesmæssigt tilstande, der rent fysiologisk vil sende flere smertesignaler igennem til hjernen. Dette lader sig gøre fordi vi i rygraden har en modificerende mekanisme der kan sammenlignes med en port. Porten kan åbnes og der sendes flere smertesignaler igennem eller den kan lukkes og der sendes færre signaler igennem. Teorien hedder Gate-control Theory og er udviklet af Melzack og Wall helt tilbage i 1965. Jeg vil her komme med ideer til, hvordan vi kan "lukke" porten og således minimere smerterne.

Mit eget alfa og omega er: Viden. Jo mere jeg ved om de skadelige processer i kroppen – og måske især hvor lidt skadelige de er, selv om smerterne kan opleves meget voldsomme – jo mere kontrol føler jeg, jeg har over min krop og hele situationen og jo færre smerter har jeg. Hvis du går på biblioteket er der mange gode bøger – også på dansk – der giver viden om smerter og smertemestring.

Næste skridt er så selvfølgelig at bruge min viden til noget. Det nytter jo ikke noget at jeg besidder alverdens viden, hvis ikke jeg vil bruge den til noget. Det er i denne forbindelse meget vigtigt at skelne mellem skyld og ansvar. Det er ikke min skyld jeg er blevet syg og har smerter, men det er (også) mit ansvar at lære at leve fornuftigt med det.

*En smertedagbog er en daglig registrering af smerteniveau løbende over en kortere eller længere periode. Et vist antal gange om dagen (hver time, hver anden time, 4 gange om dagen eller lignende) skrives ned hvad klokken er, hvornår man sover, hvor ondt man har på en skala fra 1 til 10, hvilken medicin man har taget, hvad man laver, om der er andre generende symptomer fra kroppen, hvad man tænker/føler og hvilket skridt man tager til at håndtere smerten. En sådan dagbog kan hjælpe til at få overblik over, hvornår man har mest ondt og hvilke metoder, der er mest effektive til at dæmpe smerterne.*

Det er en meget nærliggende løsning at prøve at distrahere sig fra smerter. Dette lader sig også gøre, når det er akutte smerter det drejer sig om. Men forskning viser, at det faktisk forholder sig anderledes ved kroniske smerter. Her vil nemlig en fokusering på smerterne i stedet være en bedre løsning. En fokusering, der gør, at man lærer smerten at kende og finder ud af hvad der gør smerterne værre og hvad der gør dem bedre. Det kan f.eks. gøres ved hjælp af en smertedagbog. Det kan opleves som et stort arbejde, men vil kunne give værdifuld information der kan bruges konstruktivt.

Det kan være vigtigt at få "ryddet ud" i de negative følelser, der åbner porten. Hvis du f.eks. går og er meget bange for de processer der finder



*Endorfin er kroppens eget smertestillende middel. Det udskilles i højere mængder under fysisk aktivitet (svømme, gå, cykle, danse og lignende), men man kan også stimulere produktionen ved at meditere, visualisere, massere, være optaget af noget man er glad for (håndarbejde, synge, se en sjov film). Desuden er sex en formidabel måde at øge endorfinniveauet.*

sted i kroppen, så tal med lægen om det – tag gerne et ekstra par øren med. Hvis sorgen over de tab smerten har medført fylder meget, så få talt ud om det. Med venner, familie, andre i samme situation eller en professionel. Hvis du er bange for, at din kæreste går fra dig på grund af sygdommen så tal ud om det. Hvis du er vred og irriteret på dine kolleger, fordi de ikke forstår dig, så få det sagt på en ordentlig måde, giv dem evt. noget skriftlig information.

Det kan være mange følelser, der skal erkendes og mange snakke der skal tages. Men den ro, der gerne skulle følge i kølvandet, vil gøre at smerteporten lukkes en smule.

I omgangen med familie og venner er det vigtigt at være ærlig og melde klart ud: brug ikke uberettiget smerterne som undskyldning – Det er for nemt, hvis der i virkeligheden er noget helt andet på spil.

Kom helst med klare meldinger om hvor ondt du har det, hvordan smerterne påvirker dig og hvad et evt. dårligt humør skyldes (din familie ved ikke, at det ikke er dem du er sur på). Sæt evt. en talværdi på smerten – et konkret tal er nemmere for omgivelserne at forholde sig til end: "Jeg har mange smerter i dag". Klarhed giver dig ro og det lukker smerteporten.

Sig til når du har brug for hjælp. Lad ikke dine omgivelser gætte sig til det. De er ikke tankelæsere og du kan nemt blive skuffet (hvilket åbner smerteporten) hvis du forventer det.

Priorité dine kræfter. Smerter kan tære på kræfterne og træthed og udmattelse vil åbne smerteporten. Brug derfor de færre kræfter med omhu.

*Rundt i landet er der smerteklinikker, der med et tværfagligt personale af læger, sygeplejersker, fysioterapeuter, ergoterapeuter og psykologer arbejder med kroniske smerter. Der er ikke mange af dem og der er oftest lange ventetider. Du kan søge på nettet for at finde den, der er nærmest. Der findes også privatpraktiserende smertepsykologer. Du kan evt. ringe til Dansk Psykologforening, tlf. 35 26 99 55 for at høre, om de kan hjælpe dig til at finde en smertepsykolog.*

Udforsk gerne hvad der er af hjælpemuligheder inden for afspænding, visualisering, massage, tegneterapi m.m. Men: det kræver, at du selv er motiveret til det. Hvis du gør det fordi du føler dig presset af dine omgivelser ("jamen vil du da ikke være rask?"), har det kun en negativ effekt på dit humør og det vil åbne smerteporten...

Inden det her nu griber alt for meget om sig og jeg fylder hele bladet, vil jeg slutte med at sige, at det er vigtigt at huske, at det at leve med kroniske smerter er en stor belastning. Det er hårdt arbejde (ulønnet), det er mange små og store tab, det er (måske) resten af livet. Det er derfor ikke så mærkeligt, hvis det hele ind i mellem føles lidt ad h.... til.

*Fønix Musik har mange bånd og CD'er med musik og afslapningsøvelser.*



Men: det er også en stor sejr at finde ud af hvad der gør smerterne mindre, at se hvordan nedturene efterhånden bliver kortere og kortere, at få øjnene op for alle de andre aktiviteter man kan kaste sig over, hvis arbejdsmarkedet skulle vise sig at være for stor en mundfuld. Og tro mig eller ej: det kan faktisk blive et værdifuldt barometer, der advarer dig, når du tager for hårdt fat og glemmer at lytte til dig selv og din krop!

Af Lene Lauridsen

*Forstår du ikke, hvad lægen siger, så bliv ved med at spørge til du får et svar du kan forstå.*

*Meld klart ud til dine omgivelser, hvordan du har det. Sæt evt. et tal på hvor ondt du har det. "Ondt, ikke så ondt, meget ondt" kan være svært at forholde sig til for dine nærmeste.*

*En ergoterapeut kan hjælpe dig med at lette din dagligdag. De ved meget om hjælpemidler og gode arbejdsstillinger.*







# Siden sidst

Den 8. december holdt vi en udvidet julefrokost på Feriecenter Slettestrand. Arrangementet indbød til bevægelse og hygge, om eftermiddagen var nogle i motionscenteret, nogen på familiebesøg, nogen på stranden og nogen i varmtvands-bassinet. Efter en overdådig julefrokost med megen hygge og moro, fortsatte vi i pejsestuen med snak og spil. Nogle spillede bordfodbold, nogen billard – og dagen derpå hang vi ud ved morgenbuffeten.”

Som det sikkert er mange bekendt er Feriecenter Slettestrand et godt mødested for mennesker med handicap. Tilgængeligheden er i orden, der er gode træningsfaciliteter og et dejligt varmtvands-bassin. Beliggenheden er heller ikke at forglemme.

Af kommende arrangementer kan vi nævne deltagelse i Dansk Handicap Dag (arrangør er DHFs regioner) lørdag den 17. marts. I vil kunne se indbydelser på foreningens hjemmeside: [www.montebellosvennekreds.dk](http://www.montebellosvennekreds.dk)

Vi vil være til stede på årets REHAB-messe, som finder sted i dagene 8. – 10. maj i Dronning Margrethe-hallerne i Fredericia.

Endelig kan vi nævne, at vi gentager Limfjordssejladsen i august. Herom nærmere i næste medlemsblad.

Årets generalforsamling bliver lørdag den 22. september. Kender du et egnet sted, gerne nordligere end Århus, hører vi gerne fra dig.

*På bestyrelsens vegne  
Per og Solveig*





# Om bestyrelsen

*Per Jacobsen*

Per Jacobsen har været med fra den stiftende generalforsamling i 2004 og har siden fungeret som formand. Per har haft børneleddegigt siden sit sjette år. Har været på Montebello to gange, begge gange med et stort udbytte af såvel træning som ophold. Per har været lærer indtil 2004. Er blevet førtidspensionist og bruger en stadig større del af "fritiden" på frivilligt foreningsarbejde, blandt andet handicappolitik i Dansk Handicap Forbund.

*Freddie Førster*

Igang sætter og medstifter af foreningen og har siden været næstformand. Er scleroseamt og lårbensamputeret, har været på Montebello fire gange med stort udbytte. Amtskredsformand i Århus Amt for Scleroseforeningen frem til 2007. Nu valgt til politisk udvalg. Er aktiv inden for handicap på flere områder. Næstformand i det lovpligtige Handicapråd for Landsforeningen af Polio-, Trafik- og Ulykkesskadede. Udpeget af Kommunalbestyrelsen til flere udvalg med politisk repræsentation.

*Solveig Hansen*

Solveig Hansen var med til at stifte foreningen og har siden fungeret som kasserer. Solveig er født med 1½ arm og 1½ ben og bruger benprotese. Har været på Montebello to gange, den ene gang til gangtræning efter fem år i kørestol, anden gang efter forstuvning af det "raske" ben – begge gange med stort udbytte af træningen. Handicappolitik og handicapdræt udgør en væsentlig del af Solveigs liv. Hun er førtidspensionist og arbejder i skånejob som receptionist på et feriecenter.

*Asger Hyllen*

Tekst under udarbejdelse.

*Ulla Vejlø*

Har været i foreningen fra den stiftende generalforsamling. Fungerer som sekretær. Har været på Montebello 1 gang efter en hofteoperation. Træningen har uden tvivl været medvirkende til det gode resultat

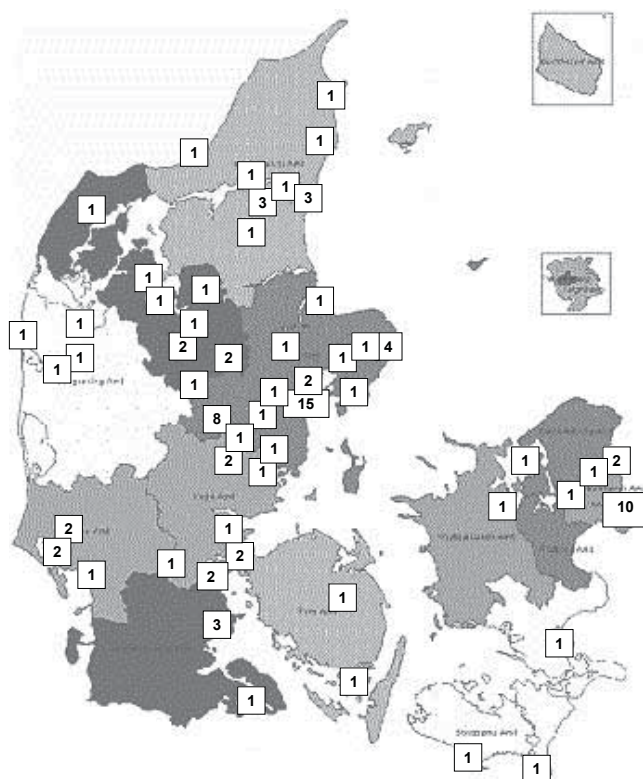
af operationen. Er læreruddannet, har arbejdet på Centerskolen på Sjølund, en institution for psykisk handicappede. Er på efterløn og arbejder bl.a. som handicapledsager for en scleroseamt. Er frivillig nattevagt på Silkeborg Kvindekrisecenter 1-2 gange om måneden.

***Birthe Jensen***

Birthe er 1. suppleant. Blev opereret for diskusprolaps februar 2004. Var heldig at komme til Montebello til genoptræning i tre uger i september 2004. Det gjorde underværker, så derfor meldte Birthe sig ind i Montebellos Vennekreds i september 2005, da hun ønskede at støtte det gode formål.

*Simon Soo Raarup*

Simon Soo Raarup har været med fra september 2006. Simon er 2. suppleant. Simon har haft polio siden barndommen. Følgevirkninger: et kort højre ben og en kort venstre arm. Har fået en kunstig hofte og har været på Montebello en enkelt gang til genoptræning. Har arbejdet på en møbelfabrik i 5 år og er siden blevet uddannet til ortopædiskomager, men har ikke kunnet holde til arbejdet. Er nu førtidspensionist, men arbejder som chauffør 20 timer om ugen.







# Montebellos Vennekreds i provinsen

## årsregnskab 2005-2006

|                  |                |
|------------------|----------------|
| <b>Indtægter</b> | <b>9.590,-</b> |
|------------------|----------------|

|                      |                |
|----------------------|----------------|
| <b>Arrangementer</b> | <b>2.490,-</b> |
| Færgejazz            | 1.890,-        |
| Generalforsamling    | 450,-          |
| Dansk Handicapdag    | 150,-          |

|                                                                                                  |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Kontingenter,</b>                                                                             |                |
| <b>heraf 16 for sæson 2006-2007</b>                                                              | <b>6.400,-</b> |
| herunder 8 sommerkontingenter (kr. 50,-) fra 7 personer, hvoraf de 5 har forlænget medlemskabet. |                |

|                                            |              |
|--------------------------------------------|--------------|
| <b>Kontorhold m.m., sponsorater/bidrag</b> | <b>700,-</b> |
|--------------------------------------------|--------------|

|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| <b>Udgifter</b> | <b>10.565,25</b> |
|-----------------|------------------|

|                      |                |
|----------------------|----------------|
| <b>Arrangementer</b> | <b>2.540,-</b> |
| Færgejazz            | 1.890,-        |
| Generalforsamling    | 650,-          |

|                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| <b>Kontorhold</b>        | <b>2.394,50</b> |
| Folder, annoncesponseret | 0,-             |
| Gebyrer                  | 330,-           |
| Kopier                   | 620,-           |
| Porto                    | 951,-           |
| Kuverter, blanketter     | 156,-           |
| Hjemmeside               | 337,50          |

|                                    |                 |
|------------------------------------|-----------------|
| <b>Diverse</b>                     | <b>5.630,75</b> |
| Montebello Vennerne, kontingent    | 100,-           |
| Kørsel (427,35 for meget udbetalt) | 2.530,75        |
| A conto, Montebellos Patientkøkken | 3.000,-         |

|                  |               |
|------------------|---------------|
| <b>Underskud</b> | <b>975,25</b> |
|------------------|---------------|

|                    |               |           |                |
|--------------------|---------------|-----------|----------------|
| <b>Balance pr.</b> | <b>1/7-05</b> | <b>og</b> | <b>30/6-06</b> |
| Bankkonto          | 739,-         |           | 839,-          |
| Girokonto          | 2.665,-       |           | 1.462,50       |
| I kassen           | 126,25        |           | 253,50         |

|                  |                 |                |
|------------------|-----------------|----------------|
| <b>Formue</b>    | <b>3.530,25</b> | <b>2.555,-</b> |
| <b>Underskud</b> | <b>-975,25</b>  |                |
| <b>Balance</b>   | <b>2.555,-</b>  |                |

Regnskabet er afsluttet 12. september 2006.

*Solveig Hansen, kasserer*

Regnskabet er revideret og fundet i overensstemmelse med bogføring og bilag.

*Kaj Nicolaisen, revisor*

*Merete Fredsted, revisor*

### Budget 2006 - 2007

|                                   |                      |
|-----------------------------------|----------------------|
| <b>Indtægter</b>                  |                      |
| Formue – overført fra 2005 - 2006 | kr. 2.555,00         |
| Kontingenter                      | kr. 9.500,00         |
| Medlemsblad                       | kr. 25.500,00        |
| <b>Indtægter</b>                  | <b>kr. 37.555,00</b> |

|                                       |                      |
|---------------------------------------|----------------------|
| <b>Udgifter</b>                       |                      |
| Medlemsarrangementer                  | kr. 3.000,00         |
| Kontorhold, udsendelse af blade       | kr. 5.000,00         |
| Seks bestyrelsesmøder, kørselstilskud | kr. 6.500,00         |
| Kastrupservice                        | kr. 4.000,00         |
| Blad, møder m.m.                      | kr. 2.000,00         |
| Donationer                            | kr. 9.000,00         |
| Diverse                               | kr. 1.500,00         |
| <b>Udgifter i alt</b>                 | <b>kr. 31.000,00</b> |

|                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| <b>Overskud</b> | <b>kr. 6.555,00</b> |
|-----------------|---------------------|

NB: Generalforsamlingen pålagde bestyrelsen at behandle budgettet på sit første egentlige møde. Budgettet er udarbejdet af en enig bestyrelse på møde den 8. oktober 2006.



## **MONTEBELLOS VENNEKREDS I PROVINSEN**

### **Bestyrelsen**

*Per Jacobsen* (formand),  
Vosnæsparken 9, 8541 Skødstrup  
tlf. 86 99 54 30, mobil: 23 82 42 11,  
perjac@webspeed.dk

*Freddie Førster* (næstfmd),  
Lindevænget 21, 8600 Silkeborg  
tlf. 86 80 60 41, mobil 61 46 24 83,  
freddief@vip.cybercity.dk

*Solveig Hansen* (kasserer),  
Remstrupvej 41 st., 8600 Silkeborg  
tlf. 98 22 33 89, mobil 41 17 29 45,  
sol@dhf-net.dk

*Ulla Vejlø* (sekretær),  
Vibevej 8B, 8641 Sorring  
tlf. 28 43 75 10,  
ulve8@yahoo.dk

*Asger Hyllen* (bestyrelsesmedlem),  
Lilleholm 74, 9370 Hals  
tlf. 98 25 50 25, mobil 41 60 50 25,  
hyllen@sol.dk

### **1. suppleant:**

Birthe Jensen, Rundhøj Allé 121, st. th.  
8270 Højbjerg, tlf. 86 14 08 55

### **2. suppleant:**

Simon Soo Rårup, Sjællandsgade 36, 1. tv.,  
8900 Randers, tlf. 24 64 35 21

Vores hjemmeside:  
[www.montebellosvennekreds.dk](http://www.montebellosvennekreds.dk)

Se også Montebellos hjemmeside:  
[www.hosp.dk/hsmontebello.nsf](http://www.hosp.dk/hsmontebello.nsf)

*Fotos i dette nummer: Freddie Førster*

### **Annoncesalg, sats og tryk:**

Rosengrenen ApS, Hovedgaden 8, Postboks 54, 8670  
Låsby, tlf. 86 95 15 66 – hvortil alle spørgsmål vedr.  
annoncer bedes rettet.



# INDMELDELSE

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr.: \_\_\_\_\_ By: \_\_\_\_\_

Tlf: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Underskrift: \_\_\_\_\_

## Erklæringer:

☐ JA, jeg vil gerne modtage breve på mail

☐ JA, jeg giver tilladelse til at min adresse og telefonnr. fremgår af liste over tilmeldte til de arrangementer, jeg melder mig til (af hensyn til evt. samkørsel).

Underskrift: \_\_\_\_\_

*Indmeldelsesblanketten sendes til:*

*Solveig Hansen, Remstrupvej 41 st., 8600 Silkeborg*