



# Montebellos Vennekreds



**På tur med Dagmar**  
**Serviceoven moderniseret**  
**Tips til motion**

**Nr. 2 · Juli 2017**

## *Kære gamle og nye medlemmer. Og kære andre læsere.*

Forhåbentlig er sommeren godt i gang, når I læser disse linjer. Og vil fortsætte en god lang tid endnu.

Jeg er netop vendt tilbage på posten som formand for støtteforeningen, valgt på generalforsamlingen i slutningen af april.

Jeg har haft en længere »pause« fra formandsposten, som blandt andet er blevet brugt til diverse reparationer på bentøjet. Alt det operative er gået fint, og nu er der behov for fokuseret og målrettet genoptræning.

Af den grund har jeg søgt om endnu et tre-ugers genoptræningsforløb på Montebello. Det kan være svært at komme igennem nåleøjet, men jeg håber, det lykkes på baggrund af den seneste sygehistorie.

Jette Søe, Montebellos leder, skriver med jævne mellemrum her i bladet om ændringer og forbedringer på Montebello. Det kunne være spændende ved selvsyn at opleve alt dette.

Vennekredsen har atter indkøbt et større parti lette muleposer/rygsække, som kan være brugbare og nyttige, når man bevæger sig rundt mellem de mange forskellige træningssteder på Montebello. Rygsækkene tilbydes til alle patienterne. Bestyrelsen håber, mange har lyst til at tegne et medlemskab af støtteforeningen under opholdet på Montebello, hvor prisen er det halve af det normale årskontingent. Altså kun kr. 75,-.

Du kan også købe en rygsæk, kr. 30,-, der bl.a. dækker porto. Se mere side 17.

*Montebellos Vennekreds, juni 2017  
Per Jacobsen*

## Kontingent og mailadresser

Vi minder om, at der i februar er opkrævet kontingent og indkaldt til generalforsamling.

**Kontingentet, der er 150,- pr. medlem, kan betales enten via MobilePay på tlf. 41 17 29 45 eller overføres via netbank til 7300 0001097721 – husk navn i tekstfeltet.**

De medlemmer, vi har mailadresse på, fik opkrævningen pr. mail, resten fik den vedlagt et girokort med posten. Er du i tvivl, om vi kender din mailadresse, hører vi gerne fra dig på sol1920@gmail.com

*- Patienternes mening betyder meget for os, og vi navigerer efter det*

## **Patientfeedback møder**

På Montebello betyder det meget for os, at vi får at vide, hvad patienterne mener om den behandling og indlæggelse, de har været igennem i tre uger her på stedet.

Vi har fra tid til anden spørgeskemaundersøgelser, og de giver selvfølgelig også et fingerpeg, men her er ulempen, at vi ikke hører det direkte fra den enkelte patient.

Det gør vi ved feedback møderne, som vi har fire af årligt.

Møderne er med typisk seks patienter fra et hold, der er i deres uge 3 og tre-fire medarbejdere som lytter. Det er kvalitetskoordinator Lisbeth Mogensén, der styrer forløbet.

Kort kan det siges, at i den første time taler patienterne og medarbejderne lytter – så bliver der 15 minutter til medarbejdernes refleksion og evt. spørgsmål – og endelig får patienterne igen ordet. Det giver meget at lytte – helt uden at skulle tænke på forklaringer eller svar. På den måde får patienterne virkelig mulighed for at komme med deres mening om stedet, og vi udvælger derefter tre-fire projekter til forbedring. Disse arbejder vi med frem til næste feedbackmøde.



## **Bassin**

Hvert år skal vi igennem en grundig renovering af bassinet, inden det kan tages i brug til træning i sommerprogrammet. I år har vi malet »værktøjer« til øvelser i bunden af bassinet og håber, det kan inspirere yderligere til træningen.

## **Udstillinger på Montebello**

På Montebello er vi heldigvis så heldige, at vi har mange patienter med mange forskellige kreative evner, hvilket vi drager rigtig god nytte af her på stedet.

Vi har lige fået sendt en stor samling billeder malet af nogle tidligere patienter og andre, og har valgt at udstille disse i gangen til biblioteket. Det liver dejligt op. Tusinde tak for indsatsen.

## **Solkampagne**

Fra 1. juni og seks uger frem, deltager

# Montebello



Montebello i en stor kampagne med det formål at få danskere på Solkysten til at passe på deres hud i den stærke sol. Dette ikke mindst, da man ved, at danskerne er det skandinaviske folk, der har flest tilfælde af modermærkekræft og hudkræft.

Medarbejderne vil blive uddannet i at spotte tidlige skader og give information til at sikre, at vi bruger solen med omtanke.

Fra mandag den 5. juni og seks mandage frem, vil dermatologer og sygeplejersker komme på Montebello og her lave en grundig undersøgelse af de patienter, der ønsker det. Resultaterne vil sammen med besvarede spørgeskemaer være en del af et større forskningsarbejde.

Jeg vil slutte med at ønske jer alle en rigtig god sommer.

*Mange hilsner  
Jette Søe,  
Afdelingsleder, MPP*

# Referat af generalforsamling

- i Montebellos Vennekreds 29. april 2017

**Til stede:** Birthe, Anne, Karsten, Solveig, Lene, Per, Margit, Maja, Benny og Mette

1. Valg af dirigent: Maja Petersen  
Maja startede med at konstatere, at generalforsamlingen var lovlig indkaldt
2. Valg af referent: Lene Lau
3. Valg af stemmeudvalg: Birthe og Mette (Lenes hjælper)
4. Fremlæggelse og godkendelse af bestyrelsens beretning  
Birthe er æresmedlem. Solveig havde lavet en beretning, som hun fremlagde på bestyrelsens vegne. Jette Søe sender altid nyt til bladet. Beretningen kan ses i bladet (side 10, red.).

Anne spurgte til annoncen fra DF, der har skræmt flere medlemmer væk.

Beretningen fik meget ros og blev godkendt med applaus.

5. Fremlæggelse og godkendelse af regnskab  
Der er kommet flere penge ind i kontingent end budgetteret. Indtægterne er på 17.000 og udgifterne er lidt større end budgetteret, så det giver et beskedent underskud på knap 1000 kr.

Der er ikke doneret til Montebello de seneste år, Jette Søe er god til at trylle med pengene og har ikke bedt om noget.

Det er en lille økonomi, men tingene hænger sammen alligevel.

Regnskabet blev godkendt.

6. Indkomne forslag  
Der er ikke indkommet nogen forslag – så vidt vides...
7. Fremtidigt arbejde  
Solveig ridsede planerne for resten af året op.

Er der ønsker til kommende aktiviteter, er de meget velkomne til bestyrelsen.

# Referat af generalforsamling

8. Fastlæggelse af budget og vedtagelse af kontingent  
Solveig gennemgik budgettet, der blev godkendt med et lille underskud.  
Kontingentet fortsættes på 150 kr.
9. Valg af formand  
Da den nuværende formand ikke er medlem, ikke er til stede og ikke har tilkendegivet noget om udsigten til fremtidig status for nylig, kan der ikke foretages genvalg.  
Per blev valgt uden modkandidater
10. Valg af 1-2 bestyrelsesmedlemmer  
Birthe blev valgt.
11. Valg af 1-2 suppleanter  
Lene blev genvalgt
12. Valg af revisor og revisorsuppleant  
Anne ville gerne være revisor og blev valgt  
Maja ville gerne være revisorsuppleant og blev genvalgt
13. Eventuelt  
Stor tak til Solveig!!

Margit spurgte til samarbejdet med Montebello Vennerne. Solveig har været til et møde i København uden de store resultater. Vennerne er inviteret til Kelds foredrag til september og så må de komme med et udspil til fremtidigt samarbejde.

Hvor mange medlemmer er der?: 66 og når reminderne for kontingentet kommer ud, vil der formentlig være 100.

Æresmedlemmer: Keld, Gitte og Birthe. Keld og Gitte cyklede til Montebello.

Solveig vil gerne lave noget undervisning/oplæg i »Lær at tackle kroniske smerter«. Det er et tilbud, der er stort set gratis og kan afvikles på Fristedet. Det kommer i bladet, og så kan man melde sig på.

Herefter takkede dirigenten for god ro og orden og lukkede generalforsamlingen.

# Beretning 2016-2017

Sidste år indbød vi det historisk højeste antal medlemmer til generalforsamling og havde mærkeligt nok det historisk laveste antal deltagere på generalforsamlingen.

Vi havde lidt udfordringer med ressourcer og sted, men fik etableret os i et lokale centralt i Randers – der desværre var i en bygning med et nyligt sprængt varmerør. Vi klarede os igennem en hyggelig frokost og en fin generalforsamling og startede fortrøstningsfulde på et nyt år.

Grundet udfordringerne med at finde (nyt) lokale havde vi overset, at Janne var på valg og ikke var blevet spurgt, om hun ville genopstille. Den detalje forsøger vi rettet op på i år.

Hjælp til at finde lokalet fik vi fra Birgith, der også blev valgt ind i bestyrelsen og venligt lagde hus til et par møder i slutningen af 2016, men desværre - af personlige årsager - trak sig fra bestyrelsen og meldte sig ud af foreningen. Hun fik et krus for sin tid i bestyrelsen og har takket for de pæne ord, der fulgte med.



Vi har således et par ledige pladser i bestyrelsen og må i fællesskab finde ud af, hvordan vi kan arbejde videre og hvad vi rent praktisk har at gøre med fremover. Vores »nye« formand, Mariann, lagde hus til et møde i starten af dette år, men har desværre haft mange opgaver og udfordringer, der har overskygget foreningsarbejdet i de år, hun har været med.

**Medlemsarrangementerne** har ikke kunnet trække mange til. Et besøg i Skærup Zoo skrumpede til en håndfuld – men var desuagtet en dejlig eftermiddag med madpakker, varm sol og kaffemik.

Vi lyttede til de mange ord om, hvor ærgerligt det er, alt foregår i Østjylland og indbød til træning, sandwich og kaffe i Rødovre og sejltur med kaffemik på Sorø Sø. Det endte med, at Solveig var den eneste deltager trods et par mails fra interesserede...

Bowling blev gennemført uden globale deltagelse, da kontaktlæreren trods talrige mails havde plottet forkert







dato i kalenderen, igen var vi den hårde kerne, der bowlede og siden nød forplejning på Egmont.

**Bladet** bliver på mirakuløs vis stadig lavet og sendt gratis fra BB Consulting og siderne fyldt med alsidig og læsværdige input fra bestyrelsen og folk fundet gennem facebook. Altid overraskende anderledes historier og vinkler på kroppens udfordringer, træningens betydning og ophold på Montebello.

Jette bidrager trofast med nyt fra Montebello, så alle læsere får indblik i små og store ændringer dernede.

**Rygsække med logo:** Frisør Dennis har i nogle måneder uddelt rygsække til patienter, der via MobilePay meldte sig ind under deres ophold, ligesom Sol-

veig altid runder opholdsstuen et par gange og tegner medlemmer, når hun ferierer på Sydkysten.

I tiden op til jul og siden det spæde forår har vi med hjælp fra sygeplejen og fyserne kunnet tilbyde rygsække med logo til alle patienter. Solveig har været et smut dernede i januar, og begge dele har betydet en beskedent tilgang af nye medlemmer.

En annonce i bladet fra DF har skræmt tre-fire medlemmer væk og mange andre har takket af. Stadig er der også trofaste medlemmer, der roser og ser en værdi i foreningens eksistens og virke.

**Montebello Vennerne** fyldte 40 sidste efterår og Solveig var forbi til deres julefrokost og overrakte et par flasker fulgt





af gode ønsker og håb om et øget samarbejde fremover.

Vennerne bliver inviteret til Kelds foredrag i Viby Sjælland i september og vi afventer et udspil fra dem om deres tanker for samarbejdet. De vil selvfølgelig gerne have de af vores medlemmer, der bor på deres side af Storebælt, men sådan hænger tingene jo ikke sammen.

### **Kommende arrangementer:**

Vi imødeser sommeren og byder på sejltur med Tapas på Dagmar på Skanderborg Sø, en omgang wellness i Grenå i august, Kelds foredrag på Sjælland i september og har for nylig friet til DHF

Aarhus Randers afdelingen om at »overtage« at invitere til julebowling med deltagelse af globalelever og japanske studerende på Egmont Højskolen.



# På tur med Dagmar

Som ved vores 10 års jubilæum har vi igen denne sommer valgt en tur på Skanderborg Sø. Denne gang med dejlig tapas og samtidig med, at der var marked på Vestermølle, højborgen for områdets foreningsliv - og som det ses i højsæsonen for skrubsultne lappedykkerunger. Der skal tre gange til at skabe en tradition, men DET gør vi gerne.



# Hvor der er vilje, er der vej!

## Montebellos Vennekreds inviterer til foredrag på Sjælland.

Formand for dansk håndcykel klub, Keld Matthiesen, er en mand med ben i næsen og mål i livet.

Hans liv tog en voldsom drejning i 2005 efter en rygoperation, som gjorde, at han nu er fast kørestolsbruger og lever med konstante smerter.

*»Der er mange måder at håndtere et handicap på, og mange gode råd fra andre til, hvordan man skal håndtere det og komme videre med livet. Jeg lever i dag med kroniske smerter fra hoften og ned, men jeg har et liv, fordi JEG har valgt det. Mit foredrag er et foredrag med humor, om ikke at give op og om at se muligheder frem for begrænsninger.*

*Det er om at se sig selv i spejlet, før man spørger om hjælp. Fordi det er i spejlet, det hele begynder, og det er her, du skal finde den styrke, der gør, at du kommer videre i livet, uanset hvem du er.*

*Det er om mig og mine vise sten, om ikke at give op, hvilke redskaber, jeg bruger til at håndtere hverdagen og mine smerter, og hvordan jeg har brugt sport til at komme videre«.*

I 2015 tilbragte Keld sammenlagt 25 dage på sin håndcykel og tilbagelagde svimlende 2.664 km fra hjembyen Aabenraa til Montebello – sammen



med sin daværende kæreste, sclerose-ramte Gitte Ørnstrøm.

Keld fletter den utrolige fortælling om turen til Montebello sammen med foredraget.

Det er derfor ikke uden grund, at foredraget går under navnet: »Hvor der er vilje, er der vej!«

Det er et foredrag for alle, uanset hvilket handicap du har, - eller ikke har.

• Kom og oplev, »Hvor der er vilje, er der vej!« lørdag eftermiddag den 16. september kl 14 i Handicapklubben, Valorevej 53, 4130 Viby Sjælland.

Der vil være et let traktelement og det hele koster bare en halvtredser pr. person.

Tilmelding til Solveig, helst på mail [sol1920@gmail.com](mailto:sol1920@gmail.com) eller sms på tlf. 41 17 29 45.

# Terapi i Puebloen



*Tæt på Montebello ligger Marias klinik. Fra redaktionen har vi ikke nået at prøve Marias tilbud, men det står helt sikkert på listen ved førstgivne lejlighed. Til da vil vi lade Maria præsentere sig selv:*

Maria Steffensen er ernæringsterapeut, terapeut og udviklingscoach. Hun arbejder med kostomlægninger, livsstilsændringer, psykoterapi og coaching ift at højne sine kunders livskvalitet og bedre uhensigtsmæssige symptomer.

Hun laver individuelle behandlinger, gruppesessions og foredrag.

Marias tilgang er helhedsorienteret og vil altid tage udgangspunkt i »det hele menneske«. Hun er uddannet ernæringsterapeut på det anerkendte CET - center for ernæring og terapi i København, indefor »Functional medicine« og har i en lang årrække arbejdet med dette sideløbende og sammenhængende med terapi og coaching.

Maria er uddannet socialrådgiver og har arbejdet med børn, unge, voksne og familier i forskellige livssituationer og med forskellige udfordringer.

# Terapi i Puebloen

– både i offentligt og privat regi. Hun har herudover taget diverse kurser og uddannelser indenfor personlig udvikling og terapi og holder sig konstant opdateret indefor sit felt, der er i rivende udvikling.

Maria er gift og mor til to piger på fire og syv år. Hun er professionel, humoristisk, personlig og nærværende. Og hun har tavshedspligt. Respekt og fortrolighed ift kunders oplysninger og tanker vægtes højt.

Maria kender målgruppen på Montebello godt og har positiv erfaring herfra. Nogle kommer med hovedformål

at tabe sig, andre med specifikke gigtsygdomme som bechterew + andre gigtsygdomme, nogle for generelt at få det bedre i kroppen, mindske smerter og få mere energi og bedre søvn, nogle med neurologiske sygdomme og andre for at få støtte til at regenerere fra forskellige kræftformer, nogle med nedsat sindstilstand/ depressive tanker og følelsesmæssige blokeringer.

Maria kan træffes på Tlf: +34 622 264 959 eller [info@maria-steffensen.com](mailto:info@maria-steffensen.com)  
Yderligere info og priser se hjemmeside: [maria-steffensen.com](http://maria-steffensen.com)

## Service\_loven\_moderniseret

*Klipet af Solveig fra [DenOffentlige.dk](http://DenOffentlige.dk)*

- Det skrives ind i serviceloven, at udsatte voksne og mennesker med handicap har krav på en sammenhængende og helhedsorienteret hjælp, som fremmer den enkelte borgers mulighed for at udvikle sig og udnytte egne potentialer.
- En række regler bliver forenklet, blandt andet hjælpemiddel- og forbrugsgodebestemmelsen og merudgiftsydelsen. Det betyder for eksempel, at man fremover vil modtage et standardtilskud til at dække de merudgifter, man måtte have på grund af sit handicap, uden løbende at skulle aflevere kvitteringer og lave regnskab.
- Kommunerne får bedre mulighed for at sætte ind, før problemerne vokser sig store, med tidlig forebyggende indsats i form af gruppebaserede indsatser, inddragelse af frivillige og midlertidig tildeling af hjælpemidler.



## - Få nemt mere motion i hverdagen

Tyvhuget (og forkortet/redigeret af Solveig) fra Ældre Sagens Nyhedsbrev 31. maj

Mere bevægelse og træning indlagt i hverdagens gøremål øger sandsynligheden for, at du kan udføre de daglige gøremål i længere tid i dit eget hjem, når du bliver ældre.

Det er en god ide at tænke bevægelse ind i hverdagens gøremål, selv om du i forvejen går til motion, sport eller anden bevægelse. Du øger nemlig sandsynligheden for, at du selv kan udføre de daglige gøremål i længere tid i dit eget hjem, hvis du bevidst bruger dagens gøremål til at træne din krop fysisk.

Hvordan og hvor massivt du kan sætte ind med fordringer i hverger af, hvor fysisk du i forvejen er. Vær realistisk omkring, hvor god eller dårlig form du er i. Husk, at det er bedre at starte stille og roligt med stadig flere fysiske udfordringer, end det er at tage munden fuld og blive træt af dine fysiske aktiviteter, inden du er kommet rigtig i gang.

fysiske udfordringer i hverdagen afhænger af, hvor fysisk du i forvejen er.

Vær realistisk omkring, hvor god eller dårlig form du er i. Husk, at det er bedre at starte stille og roligt med stadig flere fysiske udfordringer, end det er at tage munden fuld og blive træt af dine fysiske aktiviteter, inden du er kommet rigtig i gang.

Den egentlige skal af. Den gåtur et par stoppesteder er god motion med et mål.

### Tag trappen – eller lidt af den

Tag også trappen, når der er mulighed for det. Det gør ikke noget, det går langsomt. Trapper er virkelig godt for benenes styrke. Tag også trapperne, hvis du bor i en etageejendom med elevator. Eller tag halvdelen af dem.

### Sid ikke ned hele dagen

Rejs dig jævnligt, hvis du er hjemme en hel dag. Rejs dig også fx hver gang, der er reklamer på TV. Gå et par runder, lav lidt stræk og bøj, få gang i kroppen. Lad kaffekanden stå i køkkenet, så du er nødt til at rejse dig, når du skal have en kop mere. Det samme med fjernbetjeningen. Lad den ligge et sted, hvor du ikke kan nå den, så du er nødt til at rejse dig og gå hen efter den.

### Gå et ekstra stoppested ved bussen

Et godt sted at starte kan være at stå af bussen et eller to stop tidligere, end du

### Køb lidt ad gangen – og bær dine indkøbsposer

Det er bedre at gøre små indkøb og



bære dine varer hjem end at købe stort ind og tage bilen eller bussen. Mælk, vaskemiddel og andre tunge varer er god træning for arme og ryg.

### **Vær disciplineret – det lønner sig**

Disciplin er en dyd, når du ændrer bare lidt på dine vaner i hverdagen. Forsøg derfor at udvise en vis disciplin, indtil de nye vaner er blevet hverdag. Når du først har vænnet dig til mere bevægelse, bliver det stadig mere naturligt for dig at vælge trappen osv.

Gør rengøringen til en smidighedsøvelse, og nå helt ind under sengen. Gør havearbejdet til styrketræning ved at løfte og save og grave ved håndkraft.

Start i sengen om morgenen, og lad benene cykle i luften eller lav fem mavøjninger. Så er du godt i gang med dagen.

Se, hvor mange aktiviteter du kan få ind i din dagligdag. Kun fantasien sætter grænser.



# Små rygsække

I jubilæumsåret forærede vi små rygsække med vores logo til ca. 1000 patienter, og siden har man i perioder fået rygsækken som velkomstgave, når man meldte sig ind under sit ophold.

Nu uddeler vi igen – med tak for hjælpen til Montebellos personale - rygsække til alle patienter.

En praktisk ting til nøglekort, træningskort og fx vandflaske.

Når en repræsentant fra foreningen er i Puebloen, kan patienterne desuden købe rygsækkene for 4 Euro pr. stk., tre for en tier - og vi vil gerne give vores medlemmer et lignende tilbud, så så længe lager haves, kan rygsækkene købes for 30 kroner pr. stk., tre for 75 kroner, foreningen dækker porto/forsendelse.

Send mail eller sms med ønske om antal og farve(r) til Solveig på [sol1920@gmail.com](mailto:sol1920@gmail.com) eller 41 17 29 45 og betal via MobilePay på samme telefonnummer eller via netbank til 7300 konto 0001097721, husk at skrive dit navn og »rygsæk« i tekstfeltet.

Er du ikke til mail, sms, netbank og MobilePay, så send et postkort til Solveig Hansen, Engvej 9, 8560 Kolind eller læg besked på telefonsvareren, så kommer der et girokort med i kuverten.



## 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 næste side.



# Montebellos Vennekreds 2017

## BESTYRELSEN

### Formand

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

### Næstformand

Birthe Jensen  
Rundhøj Allé 121  
8270 Højbjerg  
Tlf. 22 33 30 48  
[birthejensen33@gmail.com](mailto:birthejensen33@gmail.com)

### Kasserer

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

### 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: Per Jacobsen.

Fotos er venligst udlånt af Montebello,  
Solveig Hansen og Steen Asbjørn Andreassen

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)