

*Fristedet sætter skønne rammer for fred og fornøjelse
fotograf: Solveig Hansen*



Montebellos Vennekreds



**Jeg kan, jeg vil
Kost, vægt og sundhed
Mystik og viden**

Oktober 2018

Helbrede Lindre Trøste

Kære læsere og medlemmer af Montebellos Vennekreds

Efter et forrygende varmt forår og en ligeså strålende sommer, er vi nu vejrmæssigt trådt ind i efterårets første måned. Og regn, skyer, blæst og sol arter sig, som vi kender det så godt. Det er nu ikke så galt.

Politisk varmer partierne op til næste års folketingsvalg, og der loves gaver til højre og venstre. Det er sikkert godt for dem, som påtænkes. Men lokalpolitisk er mange kommuner ramt på økonomien. Således mangler Aarhus Kommune flere hundreder millioner i budgettet, og der lægges op til omfattende besparelser. Andre kommuner er trængt helt i bund, som for eksempel Norddjurs.

På sundhedsområdet fortsættes udbygningen af supersygehusene og helt nye byer opstår. Aarhus Universitetshospital, Skejby synes nærmest ustoppelig i sin vækst. For os lokale (gamle Aarhusborgere) er det vemodigt at se de tre sygehuse på Nørrebrogade, Tage Hansens Gade og Marselisborg tømmes for patienter og personale.

»... vil sammen med det nuværende hospital i Skejby udgøre et areal på 470.000 m², og dermed bliver hospitalet ikke blot Danmarks, men også Nordeuropas største. Grundarealet vil være på 1,2 millioner m². I alt vil hospitalet have 9.000 ansatte, 1.300 sengepladser,

100.000 årlige indlæggelser og 600.000 årlige, ambulante besøg. I procent betyder dette, at Skejby vil få 40-50 % af al hospitalsaktivitet i Region Midtjylland...«

7. september var der taler og en lille ceremoni i anledning af, at det ikoniske Amtssygehus blev taget ned, lagt i »kiste«, for senere at blive ophængt et passende sted på Skejby Universitetshospital. Skiltets ordlyd er HELBREDE* LINDRE *TRØSTE

Skejby Universitetshospital, som nu får lidt »ånd« og ord fra Aarhus Amtssygehus, kunne nok også trænge til lidt anden form for »Knowhow«. Her tænker jeg især på tilgængeligheden til afdelinger og lokaler. Til trods for en del besøg som pårørende henholdsvis som patient, har jeg stadig uendelig svært ved at finde rundt. Og afstandene er bare så store!

Montebellos Vennekreds, sep. 2018
Per Jacobsen

Nyt fra Montebellos leder

Vi har taget hul på sensommeren og nyder, at temperaturen er gået lidt ned.

Der er stadig fuld aktivitet i bassinet – og der bliver bøjet, hoppet og brugt kræfter både dér og alle andre steder på Montebello.

Den fortsatte renovering af værelserne tager ny form

Der sker en ændring - den renovering, som er lavet på pilotværelse 44, fortsætter ikke. Det gør den ikke af flere grunde: De vigtigste er, at det er en meget omfattende renovering, som - hvis vi ikke får tilført økonomi udefra - kunne tage ufattelig mange år at gennemføre for alle værelser. Og ikke mindst vil det fortsat være to-sengs værelser!

Hvad sker der så....?



Vi bruger den næste tid på at planlægge, hvordan en light-renovering skal være, og så går vi i gang.

Der er i forhold til renoveringen af værelse 44 allerede modtaget mange forslag og ideer fra patienter. Disse vil naturligvis blive anvendt til det ændrede projekt.

Derudover arbejder vi på at få det, man kan kalde en »second opinion«

fra Danmark fra et arkitektfirma, der arbejder med hospitalsrenoveringer på Nordsjællands Sygehuse.

Endelig søger vi anlægskroner til at lave en tilbygning med ca. 40 nye værelser, så de nuværende - men light renoverede værelser - kan ændres til et-sengs værelser, så vi dermed får 100 enkeltværelser.



Sandsynligheden for at få tilført penge på budgettet for det kommende år er nok ikke stor... men vi vil fortsætte med at søge, også de kommende år.

Så er vores nye læge startet på Montebello

Anette Bendiksen er netop startet. Hun er nu i fuld gang med at sætte sig ind i, hvad der sker her og tilse nye patienter – og patienter, som har brug for hendes hjælp, mens de er her. Vi er glade for samarbejdet med Anette.



Maden på Montebello

Som jeg fortalte i sidste nummer af

Nyt fra Montebellos leder



på arealet for patienterne, er vores Tekniske Service ved at installere et stort fuglebur/en voliere et sted i haven, som i dag ikke anvendes meget.

Fugleburet får grønne planter og grene – og et godt naturpræg til glæde for de kommende, flyvende beboere. Samtidig vil der blive

Montebellos Vennekreds har vi en dansk gæstekok hernede, som nu på fjerde måned arbejder med i køkkenet og giver god inspiration. Dette tiltag tror vi, sammen med kokkenes besøg i Danmark og de mange samtaler med patienter, har betydet, at der er endnu flere, som nu udtaler sig rigtig positivt om maden på Montebello. At gøre alle tilfredse lykkes nok desværre aldrig – da mad er meget afhængig af vaner, ønsker og vores forskellige smagsløg. Men vi udvikler os løbende og er blandt andet i gang med at revidere samtlige retter.

Mere fugleliv på Montebello

Vi har heldigvis rigtig meget fugleliv på Montebello. Vi udvider, så vi får endnu mere liv.

For samtidig at give mulighed for flere hyggelige ture

etableret adgangsvej, også for patienter, der anvender kørestole og rollatorer, og der bliver sat bænke i nærheden. Da der er mange ting at passe derudover - også for Teknisk Service - går der et par måneder, før det er helt færdigt.

*De bedste hilsner fra
Karen*



Mystik & Viden i MV, Montebellos Vennekreds – læg mærke til bogstaverne, der går igen

Af Solveig Hansen, fotos: Mona Lisa Serritslev og Solveig Hansen



Fristedet sætter skønne rammer for fred og fornøjelse.

I foråret enedes bestyrelsen i Amputationskredsen om at gå sammen med Montebellos Vennekreds om et sommertræf på Fristedet i Skæring. Vennekredsen takkede på sin generalforsamling ja til samarbejdet med den pengestærke specialkreds fra Dansk Handicap Forbund. Vennekredsen har adgang til at leje Fristedet til en god pris og jeg sammensatte et program, der fik en halv snes stykker til at tilmelde sig.

I dagene op til, var der dog afbud på afbud, det sidste tikkede ind samme morgen, som vi skulle starte. Vi endte med kun at være fire på kursus, men vi havde nogle herlige dage, der bl.a. afspejles i disse tilbagemeldinger.

Få dage efter kurset skrev Jui til mig med blomster, hjerter, stjerner og andre smileys:

*Kære Solveig
Tak for sidst, det var rigtig hyggeligt.
Rigtig god weekend til dig.
Kh Jui*

Og i august fik jeg denne mail:

*Hej Solveig
Tak for sidst, det var nogle herlige dage ved Skæring strand. Turen rundt i Mols Bjerge var uhyre interessant - at høre om istiden osv.
Mange hilsner, Jens Peter*

I det efterfølgende referat af bestyrelsesmøde i Amputationskredsen står: *Mona Lisa holdt fint oplæg, vi havde skøn og lærerig bustur til Mols Bjerge, Berit lavede øvelser med os og udbød massage og vi startede med et fint oplæg af Mikkel om hans tur til Nepal. Mikkel og hjælper tog desuden med på busturen og bidrog til den gode stemning.*

Jui nævnte flere gange, at vi var et godt hold, og evalueringen var udelukkende positiv. Både Jui og Jens Peter har efterfølgende skrevet tak for god oplevelse.

Fedt sted, Fristedet, Mona Lisa og Solveig vil gerne lave sommerkursus en anden gang, måske med et kreativt indhold.

Glimt fra Mystik & Viden



Vi startede med at fortælle lidt om os selv og gennemgå programmet



Mikkel og hans hjælper fortalte om tur til Nepal og blev og hyggede med os



TTT, tre timers tavshed blev brugt til eftertænkning, nydelse, tyst samarbejde og nedfældelse af tanker

Glimt fra Mystik & Viden



en eftermiddag var afsat til selvmassage, udspændende øvelser og øget kropsbevidsthed



et spil kroket i middagssolen faldt på et tørt sted



Mona Lisa lagde Tarotkort, englekort og kejserkort og gav os gode ord med på vejen



John Simoni fortalte om Mols Bjerger og istiderne

Kost, vægt og sundhed

Tekst og fotos: Solveig Hansen



Gennem mange år har vi været omgivet af ugebladskure, fantastiske før- og efterfotos, velmente råd fra Sundhedsstyrelsen og SÅ mange artikler og statistikker om kost, vægt og sundhed.

Hvad får så RYK – specialkredsen for rygmærsskadede i Dansk Handicap Forbund til at lancere en ny bog om emnet, oversat til foreløbig dansk og engelsk fra svensk? Og hvad får mig lokket til Viborg for at høre om bogen?

Det ER så rigtigt, og så vigtigt, hvad der endelig er undersøgt og dokumenteret om, hvad vi, der mangler vigtige muskelgrupper, har at kæmpe med og mod.

Det er ikke en kokebog, og der er ikke noget quick fix.

Døjer du med extra kilo, er der bare noget i bogen, du må forstå – og jeg

fattede det vist først, da jeg deltog i lanceringen af bogen.

Med reduceret muskelmasse har vi ikke bare begrænset mulighed for at forbrænde extra kalorier, vi har faktisk et helt »naturligt« nedsat behov for kalorier i forhold til gennemsnittet og normale anbefalinger – men naturligvis samme behov for fx vitaminer, mineraler og proteiner som alle andre.

På side 10 er en tabel, der viser tallene, som WHO anbefaler, og som studier viser, bare er mindre for os med færre muskler. Da bogen er lavet til folk med lammelser, deles tabellens tal op i normalbefolkning, paraplegikere (lammelse i ben) og tetraplegikere (lammelse i arme og ben). Her har man fundet frem til, at med lammelser er din normalvægt reduceret med 7,5 % henholdsvis 12,5 %, og jeg tolker fri-

Kost, vægt og sundhed

modigt, at mangler du et, to ben og/ eller arme, har du tilsvarende reduceret normalvægt at stile efter – eller måske vil fremtidige studier vise, at vores normalvægt er yderligere reduceret, fordi vi ikke blot mangler de attraktive, forbrændende muskler, men tillige det øvrige væv i arme og ben?

For David, der er bogens eksempelperson med en højde på 174 cm, er normalvægten for normalpopulationen 56-76 kilo, ved paraplegi 52-70 kilo og ved tetraplegi 49-66 kilo.

Bogen er som sagt ikke en kogebog, men en samling gode råd og vejledninger til os med udfordringer. Anbefalingerne læner sig naturligvis op ad de generelle kostråd, men fokuserer samtidig på, at er du lammet (eller på anden måde skadet) efter uheld og ulykke, er det vigtigt under indlæggelse, at du spiser fornuftigt og solidt for ikke at reducere vægten drastisk og for at optimere helingsfasen. Senere, når vægten og helbredet er stabiliseret, er



det mindst lige så vigtigt, at vægten ikke øges til niveauet før skaden/ulykken – og at en overvægt imødegås på fornuftig vis.

Har du problemer med vægten, så op-søg ekspertise og få afhjulpet problemet. Det kan tage år, nuvel, men det er vores krop og vores ansvar. Held og lykke med det – og tillykke til RYK med den vigtige bog.





De, der sidste år deltog i Amputationskredsens generalforsamling på SANO i Skælskør, fik lov at høre Maratonkvinden, Anette Fredskovs fantastiske energiske foredrag om at løbe maraton og hvad det har givet hende, både mentalt og fysisk.

Hun har begået en ny bog ud fra et af sine stærke mottoer – og valgt at skifte navn fra Anette til Aneste, da hun føler, det passer bedre til hende - og hendes energi.

Solveig

Om JEG KAN, JEG VIL, JEG GØR DET:

Aneste Fredskov blev i 2013 kendt som Maratonkvinden. Kvinden, der

løb et maratonløb hver dag i et år (366/365). Kvinden, der fastholder, at alle kan mere, end de selv tror. Træerne kan vokse ind i himlen, hvis du er villig til at gøre arbejdet og fokusere på det, du ønsker.

I 'Jeg kan, jeg vil, jeg gør det', fortæller Aneste en spændende historie om livet efter 366/365 med drømme, mål, løb, kærlighed og parforhold, udfordringer og glæder. Hendes løbetur fra Næstved til Paris er selvfølgelig en del af historien.

Som Anestes første bog, Maratonkvinden, er det en meget ærlig fortælling, hvor hun bruger sig selv til at give videre. Bogen er fuld af inspiration og værktøjer til dig, der gerne vil leve et fantastisk liv – og ikke bare nøjes med et okay liv.

Som Aneste siger:

»Styrken, jeg har fundet inde i mig, besidder vi alle.

Denne bog viser dig vejen.

Det handler om at få det bedste ud af hver eneste dag.

Jeg har besluttet mig for, at jeg ikke vil leve et okay liv. Jeg vil mere end det.

Jeg vil leve et fantastisk liv.

Vil du være med?»

Anestes bog kan købes via hjemmesiden www.aneste.dk og se også www.fredskovmarathon.dk



Om HELT SOM DE ANDRE

Romanen Helt som de andre udkommer 16. oktober på Gyldendal. Romanen er ren fiktion og altså ikke nogens beretning. Men selvfølgelig er den inspireret af virkeligheden! Den er en kommentar til tidens fokusering på den perfekte krop og en hilsen til alle unge mennesker om at lære at elske sig selv, som de er.

Forfatteren, Annie Bahnson, udgav for et par år siden en bog om Trisse, der er glad for at være anderledes. Trisse er født med et meget langt og

tykt hår, som hun selv kun ser fordele i. Men det er absolut ikke alle, der gør det. Verden skal lære at glæde sig over, at vi ikke alle sammen er ens.

Under tilblivelsen af Helt som de andre har Annie fået en masse kommentarer på Foreningen for arm- og bendefektes facebookside samt private mails. Nogle har fortalt deres historier om, hvad læger gennem tiden har foreslået for at en defekt arm eller et defekt ben skulle tage sig bedre ud. Andre har fortalt historier om, hvor fantastisk lægevidenskaben er, hvad der kan lade sig gøre og hvor meget, bandagister og læger lægger sig i selen for at opnå de bedste resultater.

Gennem mails og facebook har Annie mødt masser af selvværd og mod til at være den, man er. Nogen er født og opvokset i en familie og et miljø, hvor accepten af sig selv er lige så givet som mad og drikke. Andre kæmper med den hele livet. Og måske er man den ene dag helt okay med sig selv, for den næste at have lyst til at grave sig ned i et hul. Det kommer an på situationen. Men uanset hvad, så er teenageårene nok dem, der sætter selvværdet på den allerhårdeste prøve. Ikke mindst i mødet med kærligheden. Og det er her, vi møder Leonora i Helt som de andre.

Jeg fik lov at læse bogen, før den gik i trykken og give feedback til Annie, hvilket var meget spændende. Bogen er letlæst, om end emnet trykker på nogle »knapper« hos os, der kan spejle os i problematikkerne.

Det er en ungdomsbog, men kan varmt anbefales til både os selv og vores pårørende.

Solveig



Annie Bahnson bor i Skødstrup med mand og tre børn, er uddannet folkeskolelærer og gik i 2012-14 på Forfatterskolen for Børnelitteratur.

I 2014 sagde Annie sit faste job som lærer op og er nu forfatter, laver skriveworkshops og er ind imellem vikar på nogle skoler.

Udover at skrive og læse kan hun lide at danse, stå på hænder, alt i vand, drikke kaffe,

spille brætspil og flakke omkring i skoven og glo på træer.

Helt som de andre er Annie Bahnsons femte bog. Senest udkom romanen *Hvor solen skinner om natten*, januar 2018.

Man kan læse mere om Annies bøger på www.forlagsliv.dk, på www.a9bahnson.dk og følge hende på facebook på Annie Bahnson Forfatter.

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.



En sporty handiman

Af Solveig Hansen

Kort før sommerferien byder jeg Torben på kaffe i Kulturhusets cafe, Kafe K i Skanderborg, en by, hvor han faktisk har boet i sine unge dage. En stor del af sit voksenliv har han boet forskellige steder på Sjælland, bl.a. 10 år i kollektiv i Hillerød, og har i flere omgange arbejdet som jobkonsulent på Handicapidrættens Videnscenter i Roskilde (de seneste år i Handicaporganisationernes Hus i Høje Taastrup). For en halv snes år siden arbejdede han tre år i socialpsykiatrien, både som støttekontaktperson ude i egne hjem og som del af et bo-team ved et bofællesskab.

Torben Pehrsson, der egentlig er uddannet socialpædagog og arbejdede i

en børn- og ungepension, var i Handicapåret med rundt i en karavane, som det Centrale Handicapråd arrangerede, og blev draget af det handicappolitiske. Sammen med bordtennismakkeren Kai Lundsteen søgte han job som handicapkonsulent ved arbejdsformidlingen og arbejdede dér nogle år midt i halvfemserne. Han blev en dag ringet op af Kristian Jensen, der er leder på det dengang nystartede Handicapidrættens Videnscenter, handivid.dk

Medaljesluger

Med sin karriere i handicapidrætten (nu parasport.dk) som medaljetager ved flere Paralympics, Europa- og Verdensmesterskaber, har Torben



Nedenfor Kulturhuset sejler turistbåden Dagmar

En sporty handyman

været et godt eksempel på, hvordan man med held kan bringe mere mening og mere aktivitet ind i sit liv. Ikke alle, han har været konsulent for, blev hjulpet i job. Det er jo individuelt, hvad den enkeltes evner og interesser baner vej for.

Mange blev guidet til en uddannelse og for nogen gjaldt det primært om at finde fritidsinteresser - og det er her, Torben nu selv har dykket ned i sin hobby som handyman. Der har jo været ting at reparere og istandsætte i boligerne, og nu er lysten til at sadle om ved at blive en realitet:

- Jeg vil simpelthen i snedkerlære, forklarer Torben mig med julelys i øjnene og refererer til en drøm, der aldrig rigtig foldede sig ud i ungdomsårene, hvor ALLE jo gik i gymnasiet.

Lærerdrengen

Torben blev postbud, men kørte galt på motorcykel i '81, sadlede om, læste psykologi og derefter til pædagog.

- Det var ved juletid sidste vinter, den gamle drøm blev vakt til live igen. Min datter forærede mig bogen »Lærerdrengen« i julegave, der handler om en hipsterfyr, der havnede i bådbyggeri. En episk og alligevel luftig fortælling, siger Torben lidt henført, smager på erindringen om bogen, nipper til kaffen og forklarer, at bogen nærrede drømmen, som han dog først holdt

for sig selv nogle uger, mens han undersøgte mulighederne. Hans papirer var gode nok til snedkeruddannelsen i Hillerød, som ligger 30 km fra Torbens nuværende bopæl, som han deler med kæresten Pernille.

- Pernille lyttede til mine drømme og syntes nok, det lød rigtigt, vurderer Torben og erkender, at det greb ind i nogle planer om fælles huskøb...

Først i praktik

Torben holdt sidste arbejdsdag på Videnscentret midt i hedebløgen og er startet på skolen efter sommerferien på 20 ugers grundkursus. Efter jul er det skiftevis skolegang og lærerplads, som han har søgt efter på det meste af Sjælland. Og han mødte ikke uforberedt. Han valgte at gå i praktik hos en møbelsnedker og teste sin krop, om han kunne klare at stå op hele dagen som protesebruger, der har passeret de 50?

- Jeg var da mørbanket efter et par dage, men det gik fint, og jeg tænker, at jeg jo kan snedkerere resten af livet - altså gøre arbejdet til livslang hobby - og a pro pos det med kroppen, så har Torben og Pernille opgraderet sommerteltet til et med ståhøjde, og Torben har valgt en enkel proteseløsning, så han kan »smide« benet, når han kører bil og har på den måde stort set klaret proteselivet uden trykgener.

En sporty handiman

Holder sig i form

Seneste ansættelse i Videnscentret var bl.a. med henblik på et forløb med veteranerne, og Torben er da også en af deltagerne på det særlige Pilates, som er udviklet til veteranerne. Torben startede med at svømme som support til en veteran og fandt fornøjelse ved det, så han svømmer fem-seks gange i ugen og har gjort det i nogle år. Han spiller kørestolsbasket, bruger aldrig kørestol i hverdagen, men i foråret træ-nede han til at køre maraton i stolen.

Bordtenniskarrieren kan han se glad tilbage på, og så dyrker han lidt moti-onstennis.



Selvfølgelig bad jeg den kommende snedker om at posere foran et træ...

Havnebadet - slaraffenvand?

Af Søren Andersen

Borgerne i Aarhus har fået et havnebad på Aarhus Ø. Flot og lækkert tegnet af den danske stjernearkitekt Bjarne Ingels. Nu handler det jo ikke kun om æstetik, men i høj grad om funktionalitet, når alle byens borgere skal bruge badet.

Præmissen for denne anmeldelse er, at jeg er dobbelt benamputeret og i kørestol. Kommer i handicapbil og har ingen hjælper med.

Området er i høj grad præget af nybyggeri, derfor skal jeg igennem en byggeplads for at kunne parkere. Parkeringspladsen er midlertidig og gratis. Første udfordring er at komme over en mindre bakke med fint og løst sand. En flink strandvolley-spiller giver et skub og så kan jeg næsten trille ned ad bakken, men skal dog have hjælp det sidste stykke.

Gangbesværede kan formentlig klare »bakken« eller må vælge at gå tilbage til vejen og over den officielle gangbro ind til havnebadet. For cyklister og gående er der fine forhold og let adgang.

Jeg tog en tur rundt på promenaden og nød udsigten til Molsfærgen og en af de store Mærsk containerbåde. Der var livlig gang i alle fire bassiner, ligesom solbaderne nærmest havde det som i de varme lande. Fra promenaden kunne jeg konstatere, at ingen af bassi-



nerne har en slidske, hvor man i (vand) kørestol kunne køre lige ud i vandet. Kun et af bassinerne har en trappe med lav hældning, hvor gangbesværede kan komme nedad. Jeg skulle sætte mig på bagdelen og bumpe ned. Jeg ville formentlig have besvær med at komme tilbage i kørestolen ved egen hjælp.

Jeg kom ikke i vandet, da det handicappede toilet, der også er omklædning for handicappede, var »out of order« som der stod. Spørgsmålet er, om jeg overhovedet kunne komme ind på toilettet ved egen kraft. Der er godt nok en slidske, men den er rimelig stejl.

Havnebadet - slaraffenland?

Det er et flot havnebad og aarhusianere i alle aldre havde taget det til sig på denne varme juli dag. Desværre er der en række forhindringer og vanskelig-

heder, som gør det vanskeligt for kørestolsbrugere og gangbesværede at få glæde af dette gode initiativ.



Tag en gammel sweater på...

Af Solveig Hansen



Aarhus har fået en handicapvenlig fiskebro, der er nem at komme til, både med bus og med bil. Den ligger lige der, hvor åen krydser Byleddet på sin vej fra Årslev Engsø mod Brabrand Sø, et stenkast fra vejen og parkeringspladsen, hvor der også er et fint handicaptolet.



Fiskebroen har både faste bænke og et flytbart bordbænkesæt og stien derned er med en fast grusbælgning og et moderat fald.



Møllesøen i Assens kommune indbyder ligeledes kørestolsbrugere og dårligt gående velkommen med en fin plads, niveaufri adgang og hyggelige bordbænkesæt på sin fiskebro. Ved det nærliggende terrarie i Vissenbjerg, knap en kilometer derfra, er der et fint handicaptolet.

Begge fiskebroer forudsætter fiske-tegn for alle 18-65-årige, og i Møllesøen skal al fangst genudsættes (jeg fik ikke læst skiltet i Aarhus, så aner ikke, om det også gælder der?). Der er givetvis fine fiskebroer andre steder i landet, og som de to omtalte kan de jo nydes med og uden fiskegrej.



Montebellos Vennekreds 2018

BESTYRELSEN

Formand

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

Næstformand

Birthe Jensen
Rundhøj Allé 121
8270 Højbjerg
Tlf. 22 33 30 48
birthejensen33@gmail.com

Kasserer

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

Suppleant

Lene Lau
Askelunden 16, Hou
8300 Odder
Tlf. 26 27 90 94
lene@lenelau.dk

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

Fotos i dette blad er venligst udlånt af Aneste
Fredskov, Annie Bahnsen, Mona Lisa Serritslev,
Montebello, Solveig Hansen og Søren Andersen

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

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