



Foto: Solveig

# Montebellos Vennekreds



Av, av, av

Ny i bestyrelsen

Sommerens aktiviteter

Nr. 39 · Juni 2016



## - Flere medlemmer, flere aktiviteter

Vi gik ind i 2016 med det historisk højeste antal medlemmer, og medlemstallet voksede yderligere i årets første måneder. Dette til trods, holdt vi midt i april generalforsamling med det historisk laveste antal stemmeberettigede. I dagene op til OG på selve dagen kom afbud på afbud, og vi endte med blot at være fem stemmeberettigede til stede.

Vi fik valgt en ny i bestyrelsen, velkommen til Birgith. Mød hende på side 14 – og vi fik lagt gode planer for den nærmeste fremtid, bl.a. en række medlemsarrangementer, se nærmere side 7.

Per er nået i mål med foreningens nye hjemmeside, nyd det nye, flotte look på den gammelkendte adresse: [montebellosvennekreds.dk](http://montebellosvennekreds.dk)

## Øvelser på nettet

Montebello er begyndt at lægge øvelser på nettet, så tidligere patienter (og andre) kan blive inspireret i den daglige træning. Første hold øvelser er særligt tilrettelagt for parkinsonpatienter, men kan udføres af stort set alle.

Se dem og øv med på [nordsjaellandshospital.dk/afdelinger-og-klinikker/montebello/Sider/Video.aspx](http://nordsjaellandshospital.dk/afdelinger-og-klinikker/montebello/Sider/Video.aspx)

Bladets udsendte har også kigget på øvelser for nakke og skuldre, se mere side 16. Jeg håber, vi mødes ude i sommerlandet eller senere på året.

*På bestyrelsens vegne  
Solveig*

## Minimuseet

I Mijas, den hvide by 20 minutter fra Montebello, kom der sidste år et minimuseum. Museet er lille, ikke stort større end en skurvogn – og alt derinde er miniaturer.

På forsiden ses en strygekvarter og et par klassiske guitarer i skalaen 1:15. Strengene er hestehår importeret fra Mongoliet. Kunstneren er Francisco Rosado Guerrero Triana fra Sevilla.

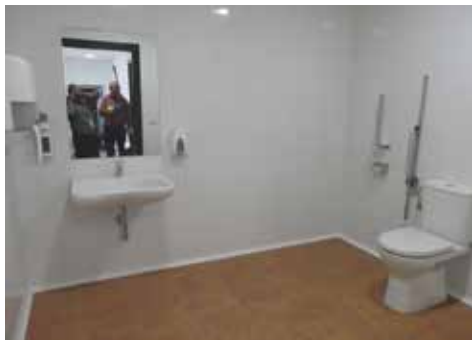


## - Første renovering færdig

### Nye patienttoiletter

Så blev vi endelig færdige med nye patienttoiletter ved receptionen. Der er nu to almindelige toiletter og et handicaptoilet, og det har virkelig givet en stor forandring.

Samtidig har vi ændret lidt ved trappen i receptionen, sådan at der er mulighed for at have tasker stående den dag, man skal hjem, og vi kan sikre, at der er plads til receptionisten på kontoret, nu taskerne ikke hober sig op her.



*Dejligt indbydende, ikk?*



Anden del, som vi er godt i gang med, er etablering af et større bibliotek til patienterne. Et sted, hvor man kan sidde i fred og ro for snak og TV, når man har behov for det.

Det etableres, så det faktisk er det første, man kommer til på Montebello og det har direkte, intern adgang til toiletterne og receptionen.

Det er endnu ikke helt færdigt, men jeg mener godt, man kan få et indtryk af, hvor godt det bliver, når det i løbet af sommeren 2016 står helt klart med møbler, bøger, billeder og planter.

Der sker rigtig mange ting på Montebello, og jeg har derfor igen i år lavet et statusnotat, der ligger på hjemmesiden.

Vores næste projekt er udvidelse af »Minisal«, så vi får bedre plads til træningen – også her.

### Øget patientinddragelse

Ifølge pressen ser det ud til, at det nye, vi ifølge politikerne skal satse på i sygehusvæsenet er – patientinddragelse.

# Montebello

Det er ikke nyt på Montebello, det har vi faktisk praktiseret gennem mindst de sidste seks år, og det nyeste tiltag er fælles indlæggelsessamtaler. Det var et stort ønske fra vores patienter. Vi har nu praktiseret det i godt et år, og der er evalueret og rettet til flere gange undervejs.

Det sidste nye for at forbedre samtalerne er, at patienterne inden samtalen med lægen, terapeuten og sygeplejersken har opstillet sine egne mål for indlæggelsen - og disse mål danner udgangspunkt for den plan, der lægges for indlæggelsen.

Her er sommeren for længst kommet til Spanien, jeg håber den også er på vej til jer i Danmark.

*Mange hilsner*

*Jette Søe,  
Afdelingsleder, MPP*





# Sommerens arrangementer

I år inviterer vi til **kaffemik** m.m. i forbindelse med Handijazz i Grønnegade i Silkeborg 23. juni og i Skærup Zoo 23. juli. Det er desværre ikke lykkedes at finde nogen, der kan være værter i Ree Park, men det er muligt selv at have termokande og madkurv med og/eller købe på stedet.

## Skærup Zoo

- har mere end 100 forskellige dyrearter. Deres mål er at formidle viden om dyr, for at medvirke til bevarelse af truede dyrearter og forståelse for naturen. Du kommer helt tæt på legesyge aber, farlige rovdyr og søde dyrebørn. På legepladsen kan børnene muntre sig eller de kan kæle med de søde klappedyr. De fleste dyr i Skærup må fodres med specialfoder, der kan købes i kiosken for 20,- pr. pose.

Entreen koster 50,- for børn, 100,- for voksne, og har du ledsagekort, kommer din ledsager gratis ind. Adressen er Søndermarksvej 102, 7080 Børkop. Se mere på [skaerup-zoo.dk](http://skaerup-zoo.dk)

Birthe og Solveig er kaffe-værter på dagen. Tilmeld gerne til Solveig på [sol1920@gmail.com](mailto:sol1920@gmail.com) eller på 41 17 29 45 – så vi er sikre på, der er kage nok.

## Handicapdag i Ree Park Safari

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

I maj indviede Ree Park Nordamerikaekspresen, et tog, som kører ud over den nordamerikanske prærie. Sidder du i kørestol har du mulighed for at tage kørestolen med i toget. Se mere på [reepark.dk](http://reepark.dk)

## Træf på Fristedet

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

*Pris 400,- pr person. Invitation udsendes særskilt, men du kan allerede nu reservere plads på [sol1920@gmail.com](mailto:sol1920@gmail.com) eller 41 17 29 45.*

## Kontingent

Medlemskab kan fornys ved at overføre penge til Djurslands Bank, reg. nr. 7300 konto nr. 0001097721.

### Husk at skrive dit navn i tekstfeltet.

Medlemskab koster pt. kr. 150,- om året, nye kan melde sig ind via hjemmesiden eller kontakt til Solveig. Se side 19

# Referat af generalforsamling

- i Montebellos Vennekreds, 23. april 2016 i Randers

Velkomst ved næstformand Per. Der var flere afbud ,men til stede var: Solveig, Birgith, Birthe, Per, Lene

## 1. Valg af Dirigent:

Lene Lau. Generalforsamlingen er beslutningsdygtig, er for lang tid siden varslet, indkaldt pr brev/mail i februar og sidst indkaldt i bladet i marts 2016.

## 2. Valg af referent: Lene

## 3. Valg af stemmeudvalg:

Astrid – Lenes hjælper

## 4. Godkendelse af bestyrelsens beretning

Den har været rundsendt til bestyrelsen til godkendelse.

Beretningen kan ses i næste udgave af bladet.

Kommentarer: Per: der er lige nu både en gammel og en ny hjemmeside, dette varer kun ganske få dage. Per forsøger at redde, hvad reddes kan fra den gamle. Den nye er ændret lidt i forhold til hvad der tidligere er aftalt. Blad og hjemmeside kommer til at hænge sammen fremover. Solveig udtrykker stor glæde til at tage den nye flotte side i anvendelse.

Birgith: hvad ligger der i bemærkningen om tankerne om, at de to foreninger skal lægges sammen? Solveig redegjorde for baggrunden for en mail fra et vredt (eks) medlem. Der har ikke været nogen, der har bidt på ideen om, at lave arrange-

menter, der rummede både Øst- og Vestdanmark og der er ikke nogen, der har budt ind med et konkret forslag og startet processen op med at lave én forening.

Beretningen blev godkendt med applaus.

## 5. Godkendelse af regnskab

Regnskabet blev rundsendt. Det er revideret og godkendt af foreningens interne revisorer. Der er et overskud på 8.000 kr. Der er 66, der mangler at forny medlemskabet, vi har 5 gratister og der er 114, der har betalt.

Regnskabet blev godkendt med applaus.

## 6. Indkomne forslag

Solveig har allerede sidste år indsendt et forslag om at ændre i vedtægterne, så det ikke er låst fast hvor mange suppleanter og revisorer. Forslaget er enstemmigt vedtaget og træder i kraft fra i dag.

## 7. Fremtidigt arbejde

Handijazz i Silkeborg 23. juni. Foreningen byder på lidt til ganen. Solveig er værtinde og entrerer med Margit.

Lisa foreslog sidste år at gøre noget, der var lidt længere sydpå. Solveig har undersøgt og godkendt forholdene i Skærup Zoo. Der bliver udflugt dertil 23.7. Solveig og Birthe griber den bold sammen.

Handicapdag i Ree Park 28.8. Det skrives i bladet, at alle er velkomne og man er velkommen til at tage kaffe og kage med.



# Referat af generalforsamling

Fristedet er reserveret 10.-11. september til Gitte og Keld. Der kan man evt. prøve Alter-G og spise på cafeen i Gaia huset på vejen hjem om søndagen. Solveig slår en krog i Mariann og hører om hun er frisk på at hjælpe med det praktiske.

Bowling i Odder ligger til næste bestyrelsesmøde.

Rikke Elmquist har foreslået at foreningen får tøj med logo til at sælge. Det kræver en stor egenkapital at have et lager af tøj, men det kan tages op igen, hvis der er nogen, der vil søge penge til det.

Per og Lene har talt om at køre med veteranjernbanen fra Handest til Mariager og sejle med Svanen på Mariager fjord, ingen ved noget om tilgængeligheden. Per undersøger tilgængeligheden.

Mønsted Kalkgruber er også en mulighed til næste år.

## 8. Fastlæggelse af budget 2016 og vedtagelse af kontingent 2017

Forslag til budget afspejler virkelighedens muligheder. Udgifterne til arrangementer er skruet ned, deltagerne må betale en smule mere. Der er sparet på kontorhold, da der bruges mere mail end brev.

Budgettet godkendt.

Kontingent: ligger nu på 150 kr. Der er lige nu et tilbud om indmeldelse til 75 kr. hvis man melder sig ind, mens man er på Montebello. Vi prøver at aftale med en caféjer i Puebloen, at man, når betalingen er indgået, kan hente sin velkomst-

gave = rygsæk hos ham. Solveig laver opslag til MB, hvis aftalen kommer i hus.

**9. Valg af kasserer,** Solveig er på valg og genopstiller

Ingen modkandidater. Valgt med applaus.

**10. Valg af 1-2 bestyrelsesmedlemmer.**

Janne og Lisa er på valg, Lisa genopstiller ikke. Birgith spørger hvad det indebærer at være i bestyrelsen, det fortæller Per om. Birgith vil gerne stille op. Valgt med applaus.

**11. Valg af 1-2 suppleanter:**

Lene genopstiller gerne, genvalgt.

**12. Valg af revisor og en revisorsuppleant:** Birthe vil gerne være revisor. Maja Petersen revisorsuppleant.

**13. Eventuelt:**

Der forsøges aftalt et konstituerende møde hos Mariann. Per laver en Doodle til først i juni.



*Årets generalforsamling var annonceret til flere steder, men af praktiske årsager og med venlig hjælp fra Birgith landede vi i sidste øjeblik i Kælderscafeen i Randers.*



# Beretning til generalforsamling

- i Montebellos Vennekreds, 23. april 2016 i Randers

Generalforsamlingen 2015 adskilte sig fra de seneste ti års generalforsamlinger. Vi fik ny formand!

Som noget af det første efter generalforsamlingen sidste år bankede truslen om lukning af Montebello på. Ikke fordi Montebello har gjort sig uheldigt bemærket – alle undersøgelser om patienttilfredshed og alle test viser flotte flotte tal – men det var de almindelige budgetforhandlinger, der betød, at alle muligheder for at spare, skulle tages med i betragtning.

Og bl.a. var der anmodet om beregninger på, hvad salg af Montebello kunne indbringe.

Heldigvis gik faren over – for nu – men vi holdt selvfølgelig et krisemøde og drøftede, hvad vi kunne stille op. Vi snakkede om at starte en underskriftindsamling – men blev overhalet indenom af Carsten Harder, stor tak til Carsten for hans entusiasme! – vi drøftede mulighederne for at indsamle tal for, hvor mange der - efter et ophold på Montebello - er vendt tilbage til arbejdsmarkedet (et argument, de fleste politikere ville kunne forstå) og andre tiltag.

På samme møde blev Per valgt til næstformand og vi enedes om, at efteråret skulle indledes med et lille kursus i at vedligeholde en ny hjemmeside. Dette kursus og selve siden har dog ladet vente på sig, men Per har opdateret den gamle hjemmeside indtil henad juletid – så gik det også lidt i stå.

Vi har for øvrigt heller ikke holdt mere end det ene bestyrelsesmøde...

Mariann har haft meget at gøre med hus salg og flytning, istandsættelse af lejligheden i Publoen og et utal af undersøgelser, indlæggelser og andre gøremål. Vi har kommunikeret over nettet og fået tingene til at køre.

Jette Søe fyldte rundt denne sommer. Efter de første fem år som leder kan vi kun rose hende for sit gode lederskab og de fine bidrag til bladet. Hun blev glad for de ædle dråber, vi hyldede hende med, og vi ser frem til fortsat godt samarbejde.

## Nye medlemmer

I august har vi indført et nyt begreb: Æresmedlemmer. Vi ville så gerne have været på sidelinjen, da Keld og Gitte i august trillede ind på Montebello efter 3½ uge på deres specialcykler. Vi valgte at kåre dem som æresmedlemmer og invitere dem til at komme og berette om turen.

Mariann fik tegnet en del nye medlemmer sidste sommer, og her i vinter har vi haft held til at få hjælp til at tegne nye medlemmer af medlemmer, der var på Montebello, først Jesper og Birgith, så Solveig og senest Dan. Desværre valgte Dan efterfølgende at undlade at forlænge sit eget medlemskab. Han er rystet over, at hjemmesiden ikke er opdateret og har efter sin hjemkomst opfordret os og Montebellos Venner om at slå de to foreninger sammen. Forslaget er ikke nyt, men har aldrig vundet gehør...

Til de nye medlemmer har der i et års tid været små rygsække som velkomstgave, hvis man melder sig ind mens man er ind-

# Beretning til generalforsamling

lagt. Siden januar har vi haft rygsække med vores logo, der enten gives til de nye eller kan købes til samme pris som man kan købe den slags ude i puebloen, 4 Euro = 30 kroner.

- Og i dag er der rygsække til alle, der er mødt frem.

## Blade og administration

Vi har stadig, takket være vores gode venner på BB Consulting, fire blade om året, og Solveig sørger for at samle stoffet og passer de øvrige, administrative opgaver.

## Arrangementer

Sidste års generalforsamling holdt vi på Fristedet, der med sin smukke beliggenhed med grund, der går i et med stranden, den kørestolsvenlige sti ned til og ud på badebroen gav mulighed for rekreative stunder. Fredag aften nød vi hjemmelavede supper og oplæg om Life Wave plastre og Aloe Vera produkter fra Forever Living. Efter generalforsamlingen om lørdagen hyggede vi med kaffe og kage, snakkede Livskvalitet og aftenen bød på lækre Tapas og sprøde toner fra Søren Høg.

I August inviterede vi til kaffemik i Ree Park. Fremmødet var ikke stort, men os der var der, havde en fin dag. I november mødtes vi på bowlebanerne i Odder, denne gang med både globalelever og japanske studerende som gæster. Derefter drak vi kaffe og spiste aftensmad på Egmont Højskolen. En herlig dag, igen krydret med Sørens guitar og andre muntre indslag.

Planen om at holde forlænget weekend på Fristedet her i bededagsferien blev ændret,



da Keld og Gitte fik mulighed for at bruge ugen på en cykel-event på Bornholm og Søren alligevel ikke som lovet vil komme og spille gratis for os.

En ny aftale med Keld og Gitte til september og den fantastiske mulighed for at være her i Randers og bl.a. prøve AlterG ude hos Flemming gjorde det "nemt" at ændre planerne. Tak til Flemming for at ville lægge hus til – en skam, vi ikke kan klare trappen til førstesalen, men det er stadig et tilbud at komme og prøve AlterG.

Heldigvis kunne vi med kort varsel og venlig assistance fra Birgith få lokale her på Fritidscentret.

Vi vil så gerne mere ud i landet og behøver bare ideer og initiativtagere. Vi snakker videre om fremtiden under senere punkter.

## Opbrud og plads til nye

Lisa har valgt at stoppe i bestyrelsen, men skal have stor tak for sit blide væsen og gode energi på møderne. Tak for de mange år, du har været med, Lisa. Vi håber, I stadig kommer til arrangementerne.

# Beretning til generalforsamling

Det er ikke lykkedes Janne at være med til møder. Hun deltog forrige efterår i vores jubilæumsarrangement, og fra tid til anden popper hun op på facebook. Hun har ikke ytret ønske om at fortsætte i bestyrelsen.

Thomas stopper som revisor. Det har været et par gode år med revisionen i trygge hænder. Tak for indsatsen, Thomas.

På bestyrelsens vegne  
Solveig

## Regnskab og budget



### Montebellos Vennekreds 2015

	noter	Arsregnskab	Budget	Budget 2016
<b>Indtægter</b>				
Kontingent	1)	18.125,00	12.000,-	15.500,-
Bidrag og salg af rygsække		75,00	200,-	500,-
<b>Indtægter i alt</b>		<b>18.200,00</b>	<b>12.200,-</b>	<b>16.000,-</b>
<b>Udgifter</b>				
Arrangementer		3.182,50	3.000,-	1.000,-
Kontorhold		1.935,50	2.500,-	2.000,-
Kørepenge		1.978,00	3.000,-	2.000,-
Bestyrelsesmøder		197,00	500,-	500,-
Bladmøder m.m.		282,50	500,-	500,-
Udstyr til Montebello		0,00	0,-	
Diverse	2)	2.493,75	2.700,-	10.000,-
<b>Udgifter i alt</b>		<b>10.069,25</b>	<b>12.200,-</b>	<b>16.000,-</b>
<b>Overskud</b>		<b>8.130,75</b>	<b>0,-</b>	<b>0,-</b>
<b>Beholdninger</b>		<b>pr 1/1-15</b>		<b>pr 31/12-15</b>
Danske Bank		-		
Giro		150,73		2.725,73
Kasse		437,00		613,50
Djurslands Bank		1.617,50		6.996,76
<b>Beholdninger i alt</b>		<b>2.205,23</b>		
plus overskud		8.130,75		
			ørefrunding	-0,01
<b>balance</b>		<b>10.335,98</b>		<b>10.335,98</b>

1) heraf kontingenter for 2016 kr. 3.100,-

2) indkøbt rygsække for knap 1.500 i 2015 og m logo i vinter for kr. 9.362,50

Årsregnskabet er revideret og med en enkelt fejltagelse (nu rettet) fundet i overensstemmelse med bogføringen. Konti er afstemt med kontoudtog fra årets begyndelse og afslutning.

Kolind 18. januar 2016

Randers 23. april 2016

Aarhus 14. marts 2016

Solveig Hansen, kasserer

Birthe Jensen, revisor

Thomas Dall, revisor

# Det var SÅ godt!

Af Solveig Hansen

- Det var så godt. Jeg fik meget ud af det!

Birgith Staun Hansen har travlt i køkkenet, brygger kaffe, finder mælk og krus frem og fortæller begejstret, at i morgen får hun sit nye spisebord. Og med tanken på det nye bord og hyggen omkring det, tilføjer hun, at hun har tænkt at bede Søren Høg, der hyggede om sidste års generalforsamlings deltagere med sin sprøde stemme og grønne guitar, underholde, når hun fylder rundt i juli 2018.

Stuen er præget af, at Birgith prioriterer sin træning højt. Ved væggen ud til køkkenet står en cykel, hvor hun kan træne med både arme og ben, på stolen ved cyklen ligger et par håndvægte - og bag stuedøren hænger en ribbe, hvorpå der hænger træningselastikker og et balancbræt, og sørme, der står også et stepbræt... Birgith går til træning to gange om ugen hos sin fys, og godt nok tager hun elevatoren op til træningslokalet, men kålhøgent fortæller hun, at hun efter træning er i stand til at tage trappen ned, ligesom hun nu selv kan gå op i bussen i stedet for a blive liftet. DET er ny kunnen efter opholdet på Montebello i december '15, hvor hun både fejrede jul og nytår. Birgith bliver helt fjern i blikket mens hun mindes den gode mad...

Birgith er lige stoppet med at ryge.

- Det gavner jo ingenting, fastslår hun og forklarer, at cyklen er placeret, så hun kan sidde og se nogle bestemte tv-serier mens hun træner. Stolen bruger hun også ved balance- og rejse og sætte sig-øvelser.

Hun har haft sclerose i over 30 år, men fik først diagnose i '95. Hun har haft små attack jævnligt, men får nu hver morgen en sprøjte, der holder anfaldene fra livet.

På mit spørgsmål om, hvem der er på fotovæggen svarer Birgith, at hun har et foto med sin mor og sine to søskende - resten af billederne er af hendes tre børn og fire børnebørn, der alle bor i nærheden på nær sønnen i Horsens, der snart rykker til København med arbejdet.



Hver anden tirsdag står Birgith for en lokal café, som hun startede for 12 år siden efter et besøg i en tilsvarende klub i Aarhus.

- Vi mødes ikke om noget bestemt, smiler hun, - men snakken går...

Afslutningsvis benytter Birgith lejligheden til at opfordre alle til at søge Montebello (igen) og en generel betragtning om livet:  
- Hæng dig ikke i din diagnose og det, du evt. ikke kan mere, men værdsæt det, du kan! og Birgith runder af med en mere personlig betragtning:

- Jeg savner ikke at ha' bil, for den gav i sidste ende stress, fordi jeg »altid lige ku' alting«.



## Flytning

Er du flyttet? - eller skal du snart flytte?  
- så husk at give os besked om din nye adresse.  
Ændret adresse bedes oplyst til kassereren,  
se oversigt over bestyrelsen side 19.



Tekst og foto: Solveig Hansen

Hver fjerde dansker har haft smerter i nakke-skulderpartiet indenfor de sidste to uger. Og faktisk har halvdelen af alle danskere haft ondt i bevægeapparatet indenfor de sidste par uger. Derfor er der grund til at kigge på, hvad der kan afhjælpe smerterne effektivt. OG, det er meget meget bedre end at glo på vores smartphone, for om noget, så kan dét give problemer i nakke/skulder-regionen!

Gigtforeningen Syddjurs Lokalgruppe havde i marts besøg af professor Karen Søgaard fra Syddansk Universitet. Karen kunne bl.a. fortælle, at forskningsresultater med stor tydelighed viser, at smerteniveauet kan sænkes mærkbart og målbart ved styrketræning. Det gælder både skoliose og artrose/slidgigt, når bare træningen er målrettet og optimal. Bevægelse fremmer heling, men pas på ikke at overbelaste! Og sørg for at ha' de tre snuder fremad, = den midt i ansigtet og de to kosnuder - og ha' fokus på at også knæstillingen er korrekt/optimal, både ved gang, øvelser og når du rejser/sætter dig.

Pas på kropsvægten og hold øje med, hvad der letter, henholdsvis forværrer dine symptomer. Måske letter lidt nattevandring, måske morgenbadet eller kortvarige siddepåuser på gåturen. Uanset

smerter, har din ryg glæde af bevægelse og brug. Og selv om smerter i perioder kan komme igen, så kan de også aftage (eller helt forsvinde) igen.

## De indledende skridt

Smertedæmpning ved hjælp af medicin, akupunktur, massage osv er kun midlertidig smertedæmpning – men kan smerterne dæmpes så meget, at det skaber mulighed for at træne målrettet, så er de indledende skridt knap så vigtige. Det vigtige er at vide, hvilke øvelser der på sigt styrker muskulaturen om det helt fantastiske skulderled – det kan så meget og er derfor så skrøbeligt.

- Når I ser skeletter ved lægen eller andre steder, så er skulderbladene sat fast med en skrue igennem. Sådan sidder det jo ikke i virkeligheden, da sidder det der i kraft

af den omkringliggende muskulatur. Og det er den, vi skal styrke – med styrketræning, forklarede Karen og pointerede, at træningsømheden skal forsvinde senest næste dag og understregede:

- Den bedste træning – er den, der bliver gjort – og giver mening. ROS dig selv for det, du opnår!

## Elastiske øvelser

I starten var øvelserne for skuldre udført

### Forskellig benlængde?

Karen forklarede, at man (nu) først giver indlæg, hvis forskellen i benlængde er over to cm, for dels kan kroppen korrigere indtil da, dels er det bedre, når vi går i bare tæer (ex i brusebad) at kroppen blot skal korrigere som den »plejer«.



# Av, av, av

med håndvægte – men de kan være svære at håndtere og svære at få til at give helt optimal udfordring. Det er meget nemmere med elastikker.

På [gigtforeningen.dk/et-sundt-liv/motion-og-traening/oelvelser](http://gigtforeningen.dk/et-sundt-liv/motion-og-traening/oelvelser) finder du udførlig vejledning til de øvelser, Karen demonstrerede og omtalte. Elastikken giver et utal af muligheder, her er bare nogle forslag til at komme i gang: Hold elastikken i strakte arme og træd op på midten af den, stå stabilt, spænd op i bækkenbunden, træk vejret frit eller i takt med øvelserne. Hold armene ned langs siden, elastikken spændt -og træk skuldrene op (hvor armene fortsat er ned langs siden). Hold hænderne foran hofterne og træk fra side til side. Hold armene ned langs siden og træk op, så du danner et kors. Ro med elastikken sat fast i fx et bordben. Stræk elastikken mellem hænderne foran dig (evt. lagt dobbelt), over hovedet, bag kroppen...



## Husk at spænde muskelkorsettet

Karen nævnte, at vi alle har godt af en halv times træning hver dag, ud over styrketræningen skal vi træne kondition, balance og bevægelighed – og at vi skal sørge for at rejse os mindst én gang i timen. Stærke lår styrker ryggen, og stærke lår får vi ved at træne squat med eller uden stol og med korslagte arme. Hun nævnte også, at en god måde at tilrettelægge løbetræning på er 10-20-30 sekunder, henholdsvis sprint, løb og luntetrav. Og vi skal huske at spænde i muskelkorsettet = ligesom at holde på en prut. I det samme dukkede en forsinket tilhører op, og Karen udbrød:

- og nu kommer du ind og tænker nok "Hvad er det her for noget?"  
- nej nej, svarede manden, - jeg ved skam godt, hvad en prut er!

# Om bestyrelsen



## **Mariann Christensen Lund:**

Mariann er ny formand i Vennekredsen.

Mariann er 43 år og førtidspensionist pga. fejloperation i ryggen.

Hun har været på Montebello fire gange i perioden 2011-2015 og har haft stor gavn af den gode træning.

Mariann bor sammen med sine store børn i Skanderborg, men tilbringer meget tid i sin lejlighed i Benalmádena Pueblo, få minutters gang fra Montebello.



## **Per Jacobsen:**

Per har været formand for Vennekredsen i foreningens første 10 år. Han har leddegigt og

har været på Montebello fire gange til genoptræning, for eksempel efter hofteoperation.

Alle fire gange har han haft et stort udbytte af træningen og opholdet. Per underviser på en daghøjskole for personer med bevægelseshandicap og er engageret i meget andet foreningsarbejde, bl.a. i Gigtforeningen.



## **Solveig Hansen:**

Solveig var med til at stifte foreningen og har siden fungeret som kasserer og redaktør. Hun er født

med halvanden arm og halvandet ben og bruger benprotese. Solveig har været på Montebello

fem gange - med stort udbytte, især efter de nye træningsmuligheder og alsidige hold er indført.

Solveig nyder at færdes i naturen, gerne i selskab med kæresten Steen. De er bedsteforældre til to og bor tæt på de unge på Djursland.



## **Birgith Staun Hansen:**

Birgith Staun Hansen har været medlem et par år og var på sit første ophold på Montebello i

december '15. Hun er ny i bestyrelsen, men vant til frivilligt arbejde, bl.a. står hun hver anden

tirsdag for en lokal sclerosecafé, som hun startede for 12 år siden.



## **Janne K. Duckworth:**

Janne er 69 år og handicappet efter en ulykke i 1990.

Hun har været på Montebello ca. 10 gange i perioden fra 1988 til 1997 og ved derfor særdeles godt, hvad et ophold på Montebello betyder for os, når vi har været ude for sygdom eller ulykke i vores liv. Hun vil gerne være med til at arbejde for den fortsatte beståen af Montebello og udbrede kendskabet til dette gode tilbud om genoptræning.



## **Lene Lau:**

Lene er 52 år og arbejder som lærer på Handi-k@, en daghøjskole for stærkt fysisk handicappede og mennesker med en hjerneskade. Hun er formand i Gigtforeningens Aarhuskreds og sidder i bestyrelsen for Solbakken. Desuden synger hun i kor og går til træning fire gange om ugen.

Lene har aldrig været på Montebello, men kan se hvor meget det betyder for dem, der har været der (her i blandt hendes mand, Per Jacobsen).

# Montebellos Vennekreds 2016

## BESTYRELSEN

### Formand

Mariann Christensen Lund  
Emilievej 2a st.  
8660 Skanderborg  
Tlf. 25 72 20 09  
[mariann-lund@hotmail.com](mailto:mariann-lund@hotmail.com)

### Næstformand

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

### Kasserer

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

### Sekretær

Birgith Staun Hansen  
Jadedalen 54 st. th  
8930 Randers NØ  
Tlf. 53 56 12 08  
[mutzi30@hotmail.com](mailto:mutzi30@hotmail.com)

### Bestyrelsesmedlem

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

### 1. Suppleant

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

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

Fotos er venligst udlånt af Montebello,  
Sara Mia Panduro Dall 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



## Til dem der vil have det hele.


Med den nye Multivan kan du nå nogle af dine store mål på en endnu mere sikker og komfortabel måde. De avancerede førerassistentsystemer hjælper dig med at registrere kritiske situationer, allerede inden de opstår. Hertil tæller bl.a. Multikollisionsbremsen, der aktiveres, når to af hinanden uafhængige sensorer registrerer en ulykke. Multivan giver de bedste muligheder for ombygning og specialindretning til både aktive og passive kørere.

Se mere på [www.volkswagen.dk](http://www.volkswagen.dk)



Das Auto.

Multivan før ombygning hos handicap opbyggere afgiftsfri fra kr. 231.118,- inkl. moms. Levering kr. 3.780,- inkl. moms (moms udgør kr. 520,-). Brændstof forbrug ved blandet kørsel fra 10,6 – 16,7 km/l. CO<sub>2</sub> udslip 155 – 216 g/km.

 Bilen er vist med ekstraudstyr.