



*Klang- og syngeskåle  
fotograf: Solveig Hansen*

# Montebellos Vennekreds



**Mortensaften**  
**El-stol med på rejsen**  
**Et to tre**

**December 2018**

## - hvordan sikrer vi lige adgang til sundhed?

Her i efteråret deltog jeg på et kursus og formandsmøde for aktive i Danske Handicaporganisationer i region Midt- og Nordjylland, og Torben Kajberg, konsulent i DH's sekretariat fortalte om Sundhed:

Personer med handicap oplever ulighed i sundhed - også i adgangen til forebyggelse og sundhedsfremme. Personer med handicap har flere helbredsproblemer end befolkningen som helhed.

Vi fik viden om forskellige udfordringer på sundhedsområdet for mennesker med handicap og satte fokus på forslag til løsninger, som DH-afdelingen kan arbejde med i kommunerne med udgangspunkt i det nære sundhedsvæsen.

Udfordringerne og ulighederne er både mentale og fysiske: overset sygdom, høj dødelighed og højere grad af ensomhed end resten af befolkningen. Stort set alle parametre er i spil: ensomhed, motion, stress, medicinforbrug, smerter, søvnløshed osv. Kun omkring alkohol er der et blandet billede.

Vi snakkede om, at ledsagelse og transport i forbindelse med sundhedstjek kan være en barriere, og forslag var bl.a. en mobil klinik, en bus, der kunne komme rundt i kommunen, både til bosteder og i randområder.

Det er vigtigt, vi udbyder og deltager i sundhedsmesser og sundhedscafeer og

at mennesker mødes, hvor de er i forvejen, fx ved de kommunale affaldspladser (inklusive en fadølsbar?!). Det er også vigtigt, ens medicin bliver gennemgået samlet fra tid til anden.

Jeg fortalte, vi i Syddjurs lokalafdeling har haft besøg af 60+-konsulenterne, der guider borgere til fritidsaktiviteter for at bekæmpe ensomhed, og om Fysik Aktiv for Sjøv, FAFS, der netop i efteråret i deres status på Facebook skrev, at i FAFS gør vi ikke noget for nogen, vi gør ting SAMMEN.

I Randers samles man om naturture samt kano- og kajaksejls ved Naturcenteret, hvor der også ligger tre både, man kan benytte uanset handicap.

I den gamle Them kommune blev der med faste intervaller inviteret til »rollatortræf«, hvor man kunne få justeret på rollatoren og bruge heraf, men det har sikkert også været med til at knække ensomhedskoden.

Der er mange gode initiativer og nok af muligheder, især hvor der er ildsjæle.

Dette nummer handler om velvære, hygge og helse for krop og sjæl.

Jeg ønsker jer glædelig jul og et godt og sundhedsfyldt nyt år.

*På bestyrelsens vegne  
Solveig*

# Nyt fra Montebellos leder

## *Mortens aften blev fejret i fin stil*



### **..... der blev nemlig serveret and**

Der har tidligere været tradition for at servere kalkun juleaften på Montebello – men vi ville gerne forsøge med at servere and i år.

Derfor ville vi lave en prøvemiddag, og hvad var mere oplagt end at gøre det Mortens aften? Det blev nu ikke helt den rigtige dato – fordi den faldt på en lørdag. Og lørdag er som bekendt stadig skiftedag. Men fredagen før blev valgt!

Stemningen var høj – og tilfredsheden med menuen stor. Køkkenet serverede nemlig også risalamande med kirsebærsovs. Sågar var mandlen puttet i - og der var gave til den heldige. Mange

havde fundet det flotte tøj frem og der var lagt op til en rigtig festaften.

### **Tak til Montebellos Vennekreds**

Efter anden blev der gjort klar til dejlig musik. Det var Jens Malling, der stod for underholdning med sin guitar og skønne stemme. Et herligt bidrag fra Vennekredsen – tak for det. Vi nød det meget. Alt i alt en rigtig dejlig aften.

### **Renovering af værelserne**

En dansk arkitekt har været på besøg – og giver nu sin vurdering af, hvordan vi kan renovere værelserne bedst på Montebello. Teknisk Service arbejder på højtryk og vi er mange, der giver vores besyv med.



# Nyt fra Montebellos leder

Der bliver set på gulve, fliser, nye terrassedøre, ny sanitet og nye fliser til badværelserne – foruden alle de andre ting, vi gerne vil skifte ud eller gøre i stand. Men ting, vi kan lave og stadig have råd til at gøre det over den kommende treårsperiode. Vi forventer at gøre det uden at skulle sige nej til patienter i perioden. Det kan vi gøre, fordi vi har ekstra værelser og fordi måden, teknisk afdeling vil arbejde på, betyder, at der kun arbejdes på et par værelser ad gangen. Nu kribler det for at komme i gang.

## Mange besøg fra Danmark

Vi er så heldige, at der er mange, der gerne vil besøge os. Der kommer fx gæster fra skoler, universiteter og læger fra både sygehuse og klinikker i kommunerne. Vi nyder, at der er så mange, der er interesserede i, hvad vi laver, og vi tager gerne imod og fortæller om stedet og det, vi laver - altid med øje for, at det ikke generer vores patienter.

*Mange hilsner fra  
Karen*

## Mortensaften

Hvorfor spiser vi and Mortensaften? Og hvem er den Morten, som dagen har navn efter? Oprindeligt var andestegen en gås. Og Morten hed i virkeligheden Martin. Morten er en gammel fordanskning af navnet Martin, der var biskop i den franske by Tours. Hans katolske helgendag er den 11. november. Aftenen inden kaldes derfor Mortensaften.

Legenden fortæller, at den ydmyge Martin af Tours gemte sig mellem gæssene for ikke at blive udnævnt til biskop. Men da gæssene begyndte at skræppe og larme, blev han opdaget og trukket ud af sit skjul. Modvilligt blev han derfor tvunget til bispesædet, og angiveligt udnyttede han sin

nye stilling til at hævne sig over selvsamme dyr, der havde afsløret hans skjulested. Han opfordrede hver familie til en gang om året at slagte og spise en gås.

Martinsgåsen kender man fra en beretning helt tilbage fra 1500-tallets Köln, hvor fuglen serveres sprødstegt med æbler, rosiner og kastanjer. Måltidet nævnes første gang på tryk i Danmark i år 1616, men vi ved, at man allerede i middelalderen har spist mortensgås på landet. Her i landet skiftede man dog efterhånden den både store og dyre gås ud med den mindre og billigere and.

*SH, kilde: [www.folkekirken.dk](http://www.folkekirken.dk)*



Jeg har været på ophold på Montebello på »Stifholdet«, som vi kalder os på Facebook, i 2008, hvor jeg i nærheden af Appelsintorvet første gang hørte Jens Maling på hans akustiske guitar – og straks besluttede, det ikke skulle være sidste gang. Et par år senere var jeg på ny på ophold, på hold med »Blomsterpigerne« og havde på ny fornøjelsen at lytte til Jens' fortolkninger af bl.a. Beatles og Dylan i en bar tæt på elevatoren fra Kirkepladsen - og fik overtalt den daværende leder, nyansatte Jette Søe til at det var en god idé at invitere Jens hen på terrassen på Montebello.

Siden har jeg, hver gang jeg ferierer i området, forsøgt at finde mulighed for at lytte til Jens, en af mine erklærede abso-

lut yndlingsmusikere. I januar 18 fejrede vi min veninde Ninnas fødselsdag med en pigefrokost nede på Paseoen, og Jens stod for underholdningen med gamle schlagere, skønsang og endda den gamle travet om Ninna, der er gået i bad...

## **Simple Pleasures**

Jens Maling er en international singer/songwriter bosat på Solkysten, hvor han går under kælenavnet »The Reggae Viking«. Jens spiller reggae, og hans tekster afspejler tiden, vi lever i, med social uretfærdighed og bæredygtig levevis som vigtige temaer. Men, fremfor alt, musik og specielt reggae handler om kærlighed og lykke og glæden ved at være til. I 2010 byttede Jens folkeskolen på Bornholm ud med gaderne og baren

# Jens Malling

på Costa del Sol, hvor han ernærer sig som musiker. Med sig tog han sine fem børn til et nyt liv på solkysten. Sidste vinter udgav han sit debutalbum Simple Pleasures.

Jens Malling er således en aktiv del af Malagas reggaescene, hvor han har etableret et samarbejde med medlemmer af Echo & Reverb All Stars. Sammen har de indspillet et stærkt og intenst roots reggae album, hvorfra den første single Simple Pleasures, har opnået airplay på adskillige radiostationer i Spanien.

Med titler som Brothers Keeper - en sang inspireret af de tusindvis af flygtninge, der risikerer alt i et forsøg på at krydse Middelhavet - eller Interview, som er en fiktiv transskription af et TV-interview med et offer for krig og væbnet konflikt, afspejler sangene tiden, vi lever i. Der er dog også sange om håb og kærlighed - ikke mindst titelnummeret Simple Pleasures, som handler om de ting i livet, det er værd at fokusere på. Albummet er skrevet og produceret af Jens Malling.



## Lidt hyggestemning på Montebello

Håbet er, med Mortensaftenfejringen som startskud, at Jens og hans guitar med jævne mellemrum skal forsøge tilværelsen for patienter og personale på Montebello. Vil du støtte op om disse »intimkoncerter«, vil et lille gavebeløb på MobilePay til 41 17 29 45 eller på Vennekredsens konto, reg.nr. 7300 konto 000 109 7721 gå ubeskåret til hyggestunder på Montebello med den sprøde musiker fra Bornholm.

Dele af teksten er tyvhugget på hjemmesiden for Muzikhuset på Bornholm, som Jens gæstede med sit reggaeband juni 2018.

## 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.





# Generalforsamling

**Søndag den 7. april holder vi generalforsamling, igen i år hos Per og Lene i Hou.**

Adressen er Askelunden 16, 8300 Odder. Vi starter med en bid frokost kl. 13 og byder selvfølgelig også på kaffe, andre drikkevarer og lidt sødt til ganen.



## Dagsorden

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Valg af stemmeudvalg
4. Fremlæggelse og godkendelse af bestyrelsens beretning
5. Fremlæggelse og godkendelse af regnskab
6. Indkomne forslag  
Forslag, der ønskes behandlet under dette punkt på generalforsamlingen, skal være formanden skriftligt i hænde senest den 1. marts. Sendes til Per Jacobsen på [per@perjac.dk](mailto:per@perjac.dk) eller Askelunden 16, 8300 Odder
7. Fremtidigt arbejde
8. Fastlæggelse af budget og vedtagelse af kontingent
9. Valg af formand – Per er på valg
10. Valg af 1 - 2 bestyrelsesmedlemmer - Birthe er på valg
11. Valg af 1 - 2 suppleanter – Lene er på valg
12. Valg af revisor og revisorsuppleant – Maja og Anne er på valg
13. Eventuelt

**Tilmelding til Per på [per@perjac.dk](mailto:per@perjac.dk) eller tlf. 23 82 42 11, gerne inden 4. april**

*På bestyrelsens vegne  
Solveig*

NB! Kontingent 150 kroner opkræves i februar, men kan indbetales allerede nu på MobilePay på 41 17 29 45 eller til Djurslands Bank reg.nr. 7300 konto 000 109 7721, husk at angive dit navn i tekstfeltet.



\* \* Vi ønsker alle vores medlemmer, annoncører og bogtrykkeren, en rigtig Glædelig jul samt et godt nyt år.

Vi takker for et godt samarbejde i det forløbne år.

Med venlig hilsen og på gensyn i det nye år.

Bestyrelsen



# Leje af el-kørestol

**På nettet faldt jeg over Jørgens glæde over frihed på rejsen, han har sendt lidt til bladet:**

Min kone og jeg har været i Spanien på ferie. Vi lejede en el-kørestol hjemme fra – i Vejle - og det var fantastisk både for mig og min kone.

Kørestolen rejses på to sekunder, og så er den klar. Man skal kunne bruge begge arme og hænder for at køre den. Batteriet er godkendt til flytransport.

Lejepris er 200 kr. pr. dag - billigere ved længere periode.

Der er taske bagpå, kurv nedenunder og stolen vejer under 20 kilo.



Den kan også købes ny for ca. 20.000 kr.

Mailadresse er [mf@frdev.dk](mailto:mf@frdev.dk) eller ring til Mads på tlf. 72 11 10 10, der gerne giver kaffe, hvis du vil komme og prøve stolen.

*Med venlig hilsen  
Jørgen Bundgaard*



# Klangmassage i vand

*Af Solveig Hansen*

I november var jeg sammen med en halv snes andre fra Polio- og Ulykkespatientforeningen til en helt særlig »seance« i varmtvandsbassinet på Marselisborgcentret.

Jeanne og hendes mand forkælede os en lille times tid med musik og klange, alt mens vi »svømmede hen«. Vi var helt stille, bevægede os minimalt og bare nød et forlænget frikvarter.

Jeanne, der normalt udbyder klangmassage på madras eller briks kan hyres til venindeaften eller andre små

arrangementer, hun udbyder behandlinger og klangmeditation på [www.jeannes.dk](http://www.jeannes.dk) og facebook.

Klang- og syngeskåle, der typisk stammer fra Nepal og Tibet, fås i mange størrelser og prisklasser, søger du på nettet finder du priser fra et par hundrede op til flere tusinde kroner, skålene findes bl.a. på [www.klinikshoppen.dk](http://www.klinikshoppen.dk) og hos Jane Winther [www.unisound.dk](http://www.unisound.dk), der også giver undervisning og fx udbyder refugium på Samsø – en weekend med fordybelse, vegetarmad og velklang.



# Et to tre...

*Af Solveig Hansen*

Har du brug for lidt støtte i hverdagen eller på vandreturen, så tag et kig på [www.bjerringlauritsen.com](http://www.bjerringlauritsen.com) og find et lille nemt hjælpemiddel med et, to, tre eller fire ben, der også giver mulighed for at sidde ned og nyde naturen, holde et velfortjent og/eller nødvendigt hvil, også der, hvor der ikke er opstillet bænke...

Priserne ligger fra godt 300 til ca. 1000 kroner, og er du ikke på nettet, kan Claus kontaktes på 23 71 20 62.



**"Mennesker med  
usynlige sygdomme  
spiller ikke syge, de  
spiller friske"**

---

# Montebellos Vennekreds 2018

## 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 i dette blad er venligst udlånt af Claus Bjerring Lauritsen, Jørgen Bundgaard, Montebello, Poul Granslev 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)