



Montebellos Vennekreds



Patienternes Pris

Kom med til generalforsamling

Adgangsbillet til 3 ugers ophold

Forår 2020

Klochs Begravelsesforretning

Skive og Omegns begravelsesforretning

Møllegade 2 - 7800 Skive

Tlf. 97 52 01 50

svarer hele døgnet

www.klochs.dk

- se vore priser på nettet



Trier Skovgaard
Christensen



Niels Jørgen
Gaardsted



DANSK RØDE KORS BO- OG DAGCENTER

Varigt botilbud til fysisk handicappede
og senhjerneskedede



Sjællandsvej 3-5-7
6000 Kolding

Telefon 7553 7188

Fax 7552 8803

roedekors@soc.regionsyddanmark.dk

www.regionsyddanmark.dk

Nørrebro Apotek

Nørrebrogade 8 - 2200 København N

Telefon 35 39 83 82



Neuropædagogik HUSET

VI GIVER BØRN, UNGE OG VOKSNE
NYE RØDDER

FAMILIECENTRET LL. NØRREMARK
Opholdssted §66.2 og §107

Undervisningstilbuddet SPIRILEN

SVALEREDEN OG FRIHEDEN
Lejligheder med mulighed for §85 og §107

BOSTEDET OASEN
§108

NEUROPÆDAGOGIKHUSETS
konsulentbistand

www.neuropædagogikhuset.dk
Leder Vibeke Monnick 21 44 92 67

Reserveret

PROFESSIONELLE
VASKERILØSNINGER

Ring på tlf:
76 43 70 03

LÆS MERE PÅ WWW.NORTEC.DK

nortec

Patienternes Pris

Vi sætter pris på Montebello, alle os, der har været der. Og hvert år er der mange, der indstiller afdelingen til Patienternes Pris - og de var så glade for at blive indstillet og lande blandt de nominerede, at de begik en hyldestvideo. For at følge linket til videoen, kan du med fordel finde bladet på vores hjemmeside, eller send mig en mail på sol1920@gmail.com, så kvitterer jeg med linket:



http://region-hovedstaden-ekstern.23video.com/patienternes-pris-montebello?fbclid=IwAR0RBWzGIYfIWDjVH3TXHwR0xCtx4n_g_SVstRtV2Rr-dGTEzY9wofvABwg

Nominerede til Patienternes Pris 2019:

- Neurologisk Afdeling – *der blev vinderen*
- Montebello - afdeling for genoptræning
- Susanne Lisbjerg, diabetessygeplejerske fra Børne- og ungeafdelingen
- Onkologisk og Palliativ Afdeling

Vores hjemmeside hedder www.montebellosvennekreds.dk

Kh Solveig



- En ny hilsen fra Montebello

Af Karen Schur, Montebellos leder

Tak for muligheden for at give patienterne gode oplevelser



Vi har fået penge til at lave gode aktiviteter for patienterne. Vi er startet med Alexandro, som er en glad, lokal, spansk guitarist og sanger. Han underholder med

de populære spanske melodier, som mange af patienterne gerne nynner med på. Alexandro spiller ved nogle af vores grillaftner.

Derudover har vi foreløbig besluttet at købe nye spil såsom elektronisk dart, banko, kort og meldekasser til kortspillerne - og krocket spil til spil på græsset. Dejligt!

Nye ansigter

Vores nye køkkenchef er netop startet. Han hedder Matías, er spansk og har været chef på flere gode steder hernede. Matías er startet med et besøg i Danmark – i køkkenet på Nordsjællands Hospitaler. Der har han fået en uges introduktion, dels til det at være på et hospital, dels til det danske køkken. Matías har nemlig ikke været i Danmark tidligere. Det betyder jo så samtidig, at Pepe, som har

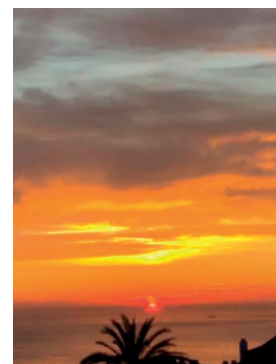
været kok på Montebello i 46 år, stopper. Pepe startede en måned før de første patienter blev indlagt her. Det bliver meget underligt at skulle undvære ham.

I marts starter også vores nye læge, hun hedder Conni Skovhus og har i 25 år været praktiserende læge i Aarhus. Conni har en stor erfaring, som vi glæder os til at trække på, og vi er sikre på, at alle patienterne vil blive glade for hende.

Vi ser meget frem til at modtage de to nye kolleger og glæder os meget til samarbejdet med dem.

Vi nyder de smukke, klare forårmorgener

Når luften er klar og frisk, kan vi i forårmånederne nyde nogle fantastiske solopgange. At starte en morgen med sådanne syn er med til at gøre dagene endnu bedre. Intet under, at så mange patienter ses med mobilkameraerne fremme.



Der kommer en flot overdækning på terrassen

Solen er stærk, når den er her – og det er den jo meget. Indtil nu har vi kun



haft nogle mindre parasoller til at give lidt skygge – men da stort set alle danskere er meget begejstrede for at sidde ude og spise, vælger vi

nu at sætte sejl op. Sejlene vil kunne rulles sammen, når vi ikke behøver deres skygge. Også vores grill er blevet overdækket – så kokkene ikke bliver stegt af solen og så de kan stå i læ for vinden, når det er tiltrængt. Vi har netop taget hul på en ny og lang grill-sæson. Noget, som både køkkenet og patienterne glæder sig til.

Vores ture i haven er en succes

På Montebello har vi en fantastisk gartner, Juan. Han ved ikke alene noget om haven og alle dens træer og planter. Han ved også en masse om de dyr, vi har i haven.

Hver tredje uge inviterer han alle de patienter, der har lyst, på en guidet rundtur – hvor han fortæller om alle de fine blomster vi har, og dyrene, som bor hos os.

Juan fortæller også en masse om vores fugle i volieren – og selvfølgelig passer han dem og passer på dem i



det daglige. De får det bedste foder og den bedste pleje, man kan forestille sig som lille fugl.

Omkring nytår opdagede Juan, at forældreparret til to ny-udklækkede unger ikke ville tage sig af dem. Uvist af hvilken grund. Han tog dem til sig og fodrede dem rigtig mange gange i døgnet med en pipette.

De har det godt, er blevet store og stærke - og de er tamme nu. Derfor er Juan startet på at tage dem med på rundturene, så patienterne både kan have dem på fingrene og klappe dem blidt på brystet. Til stor fornøjelse både for patienter og fugle.

Mød Lene og andre gæve piger

Samlet og redigeret af Solveig

Jeg fik øje på Lenes mange fine fotos på facebook, da hun efter den første uges tid på Montebello havde været på guidet »parkvandring« og hørt om planter og fugle på MB. Hun havde primært fokuseret på den lille fugl, der tam og hyggelig fulgte med rundt og så at sige »gik fra hånd til hånd«.

Jeg spurgte Lene om lov til at bruge nogle af hendes fotos, og om nogen af »fotomodellerne« ville være med til en lille omtale i bladet.

Tak til Lene og de andre gæve piger.

Solveig

Lene

Jeg hedder Lene Rifbjerg Erichsen, er 50 år og kommer fra Vejen kommune. Jeg er på Montebello pga. stivgjort nakke fra kraniet til og med tredje nakkehvirvel. Jeg havde en streptokok-infektion i bløddelene i lænd og nakke i september 2018. Infektionen gik ind i knoglerne, biopsi blev lavet i lænden i november samme år og der blev rensset op. Der har ikke været infektion i lænden siden. Infektionen i nakken har ødelagt knoglerne og har gjort de øverste nakkehvirvler tynde og ustabile, så jeg fik lavet en stivgørende operation i nakken i august 2019. Min praktiserende læge ansøgte om et ophold på Montebello.



Det er første gang jeg er på Montebello. Jeg kom lørdag den 25. januar og skal være her til 15. februar. Fysioterapeuterne er meget professionelle, og jeg er blevet sat på ekstra hold i uge 2 og 3. Jeg er med på et ryghold, hvor vi laver fitness og holdtræning. Derudover skal jeg lave ekstra nakkeøvelser to gange om dagen med en bold, stabiliserende og styrkende øvelser for kroppen i hverdagene og den ene dag i weekenden og bruge et Tens-apparat. Den anden dag i weekenden må jeg godt lave stabiliserende øvelser og boldøvelserne, men ellers skal jeg slappe af. En tur i byen, hvor jeg går en lang tur, er ikke tilladt.

Hilsen Lene Rifbjerg Erichsen, Vejen

Mød Lene og andre gæve piger



Inger

Jeg hedder Inger Skov Hansen, er sygeplejerske og forhenværende bondekone. Jeg er opereret seks gange i ryggen for spinalstenose og er hver gang blevet nogenlunde funktionsdygtig igen. At komme til Montebello har været et godt skub i den rigtige retning. Her er tid og ro til at blive bedre.

Venlig hilsen Inger Skov Hansen, Give

Birgitte

Mit navn er Birgitte, jeg er 49 år og bor i København med min mand. Jeg arbejder som regnskabschef i en større dansk virksomhed.

For ca. otte år siden fik jeg en diskusprolaps i lænden. Jeg kunne med træning holde smerterne nede, men da jeg for to år siden fik endnu en diskusprolaps i lænden, kunne jeg ikke længere holde

smerterne nede. Jeg forsøgte dels med træning (styrketræning, specielt med fokus på core samt yoga) samt alverdens alternative behandlingsformer, men intet hjalp. Derfor fik jeg en stivgørende operation på Rigshospitalet, Glostrup i juni 2019. Operationen gik fint, og jeg har kun godt at sige om mit møde med Rigshospitalet. Det var meget professionel behandling og alt personale var enormt søde og hjælpsomme. Det var en fornøjelse, når det nu skulle ende med en operation og tre dages indlæggelse.

Min kirurg henviste mig til Montebello til genoptræning. På nuværende tidspunkt har jeg været her i ni dage, og det er jeg meget glad for. Jeg kan allerede mærke forbedringer – bl.a. mere fleksibilitet i min ryg samt færre smerter.

Venlig hilsen Birgitte



Generalforsamling



Lørdag den 25. april holder vi generalforsamling, ikke som varslet i Silkeborg, men som de senere år i privaten hos formand og frue, **Per og Lene, Askelunden 16 Hou, 8300 Odder.**

Vi starter med **frokost kl. 13** og byder selvfølgelig også på kaffe, andre drikkevarer og lidt sødt til ganen.

Efter generalforsamlingen vil der være et **oplæg om at rejse**, uanset fysiske udfordringer – eller netop på grund af – har du rejseerfaringer og –tips, du vil dele med os andre, så giv et praj til Solveig på sol1920@gmail.com eller på tlf. 41 17 29 45.

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, skulle være formanden skriftligt i hænde senest den 1. marts.
7. Fremtidigt arbejde
8. Fastlæggelse af budget og vedtagelse af kontingent
9. Valg af kasserer – Solveig er på valg
10. Valg af 1 - 2 bestyrelsesmedlemmer
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 eller tlf. 23 82 42 11, gerne inden 18. april, og er der allergier eller andet, vi skal tage hensyn til, så bedes det nævnt ved tilmeldingen.

Vel mødt!

På bestyrelsens vegne
Solveig





Kom og prøv

I weekenden 6.-7. juni er der Helsemesse på Galleri Udsigten v/ Holmerne, Birgit og Willy Holm, der bor Bakkevej 2, Lading, 8471 Sabro lidt vest for Aarhus.

Alternative behandlere giver dig et indtryk af, hvad de kan hjælpe dig med!! Der er også kunst, genbrug og kaffesalg.

Entré kr. 75,- inklusive to prøvebehandlinger, du selv bestemmer, når du kommer ind og ser, hvad der er at vælge imellem. (man kan ikke forhåndsreservere). Der kan købes ekstra

behandlinger, der typisk varer et kvarter-tyve minutter.

Jeg har været der flere gange og kan varmt anbefale. Sidste år kunne vi vælge mellem:

Akupunktur, Astrologi, Clairvoyance, Healing, Håndlæsning, Kranio-Sakralterapi, Kinesiologi, Lydhealing med klangskåle, Lyt til din egen frekvens, OH-kort, Psykometri og Zoneterapi.

Se mere på www.holmerne.dk

Solveig

Montebello ophold

- 4.-25. januar 2020

Forudsætninger

Jeg hedder Kurt Asly Trend, er gift og bor i Horsens, er 68 år og »fritidsforsker ph.d.« (pensionist!). Min »adgangsbillet« til tre ugers genoptrænings ophold på Montebello (MB) var en stivgørende rygoperation samt længere tids sygehusindlæggelse på Skejby Sygehus i Aarhus.

Forud for operationen var jeg, grundet mange smerter ved bevægelse og gang, blevet kørestolsbruger, men efter operationen blev den udleverede rollator brugt på kortere gåture, den eneste »genoptræning« jeg måtte de første tre måneder efter operationen.

I november søgte jeg via egen læge opholdet på MB. Jeg blev naturligvis meget glad, da jeg modtog besked om at kunne komme afsted allerede den 4. januar.

Som jyd må vi selv betale for rejsen til MB, (hvilket jeg også meget gerne gjorde!!!) og jeg var så heldig at finde flyforbindelse Aarhus/Kastrup og videre med øvrige patienter fra Kastrup/Malaga.

Ankomst Malaga Airport

Flyvetiden er ca. 3 ½ time, og med en lydbog i ørerne går turen hurtigt! Efter at ha` fået udleveret bagagen, går man mod udgangen, hvor man møder det venlige personale fra MB, der lige tjekker, alle er kommet og følger os den



korte vej til den fælles bustransport. Fra lufthaven er der ca. en halv times kørsel til Benalmádena, hvor MB ligger. Har man ikke mulighed, grundet andre ankomsttider, at benytte denne fælles bustransport, kan man tage en taxa eller leje en bil i lufthavnen.

Og det med at leje en bil, for alle tre uger, ville jeg ubetinget ha` gjort, hvis jeg havde vidst bedre...!!! Vi var nemlig nogle stykker, der weekend-lejede en bil, pokkers bøvlet, for den skulle hentes og afleveres i Fuengirola, og så kostede denne weekendleje næsten lige så meget, som hvis man havde booket bil i Malaga Airport hjemmefra. Der er tillige gode p-forhold meget tæt på MB (stor, gratis, offentlig P-plads umiddelbar øst for MB) Fra MBs personale tilrådes man at holde en fridag lørdag eller søndag, som man kan bruge til

Montebello ophold



udflugter (Mijas, Gibraltar, Malaga, Ronda o.lign.) eller om aftenen køre et smut rundt i området, evt. ned til den meget imponerende marina.

Ankomst til MB

Hotelservice...!!! Du forlader bare busen med din håndbagage, det flinke personale sørger nemlig for, at din kuffert bliver bragt ned i din tildelte lejlighed!

Herefter samles man i dagligstuen, hvor et par søde og venlige sygeplejersker giver en kort information om de kommende tre ugers ophold, besked om, hvornår man skal til samtale dagen efter ved læge/fys/sygepleje, og de tildeler lejlighed samt roommate (bofælle), idet man i hovedreglen bor to sammen i lejlighederne.

Søndag/mandag indkaldes man til personlig samtale med lægen, sygeplejen samt fysioterapeuterne, hvor det medbragte medicin bliver gennemgået og dine mål og forventninger til opholdet bliver afstemt, således du kan komme



på den holdtræning, der netop passer til dig, dine »skavanker« og kunnen.

Der laves også en fysisk test bestående af fx en trappetest, 22 trin op/ned hurtigst muligt samt en gå-test, gå på en opmålt bane så hurtigt og så langt som muligt på seks minutter. Tilsvarende tests laves igen umiddelbart før man rejser hjem.

Og lad det være sagt med det samme, lejlighederne er, som hele MB, bygget i 1974, og det bærer de præg af. De er nedslidte, men man opholder sig faktisk ikke meget i lejlighederne, og da jeg var dernede, var man godt i gang med at renovere disse. Flere lejligheder var færdige og var taget i brug.

Og så det, det hele drejer sig om: GENOPTRÆNINGEN

MB har en stab af utroligt dygtige fysioterapeuter!!!! Der bliver virkelig taget hånd om netop DIG og DINE BEHOV!! Man bliver inddelt i hold, fx ryg, hofte, knæ o.lign. og sammen bliver man in-

Montebello ophold



troduceret for de fire træningslokaler, »træningscenteret«, »Ronda Salen«, »Malaga Salen« og »Sevilla Salen« samt gennemgang af de forskellige trænings- og fitnessmaskiner. Når denne gennemgang er foregået, er der mulighed for selvtræning, hvilket forventes af én!!

Man får udleveret UGEPLAN for den pågældende uges træning, og i uge 2 og 3 vil man tillige blive sat på nogle andre hold (tværfaglige), som fysioterapeuter og sygeplejen har vurderet, vil være gode for éns videre træningsudvikling. Skulle der, mod forventning, opstå skader som følge af træningen, er der dygtige ergoterapeuter, der kan hjælpe med fx optapening eller lign.

En af de første øvelser, jeg blev intro-

duceret for (ryghold) var vores korset og bækkenbund, og hallo »Det er da en kvinde-ting« (eget citat slut) men vi mænd har de selvsamme muskler, og under træning kom det klart og tydeligt fra Dorte Marlene (fantastisk fys-instruktør) »Så strammer vi om korsettet, kønsbenet op mod navlen, luk for gas & vand - og så går vi til vaflerne !!!«

Og hvad man kan lave med elastikbånd og de store bolde, det er simpelthen ufatteligt, hvad fys-instruktørerne kan finde på, og tro mig, efter de 45 minutter, en holdtræning er på, er du brugt, på den gode måde!!

Der foregår også »traditionel« tavleundervisning i undervisningslokalerne. Man får, som patient, en super god indsigt i kroppens opbygning, sener

Montebello ophold

og muskler, som man så igen kan bruge, når man styrketræner, enten med fys eller de mange timer, man kan bruge til selvtræning.

De fleste ansatte på MB er danske, men der er også ansat svenske fys'er, de er dog meget nemme at forstå (også for en jyde som undertegnede!!) og såvel fysioterapeuter som sygeplejerskerne har på forhånd sat sig utrolig godt ind i vores journaler, ligesom de er super gode til at videregive informationer til hinanden om vores træningsforløb.

MB har et skønt svømmebassin! Desværre er det ikke opvarmet, og i januar, hvor jeg var på MB, var vandtemperaturen på ca. 14 grader, hvilket ikke indbød ret mange med-patienter til en dukkert.

Det er givetvis et økonomisk spørgsmål, men et opvarmet bassin, hvor der også kunne undervises og trænes i, ville ha' været super! Der kan, som dem, der har prøvet varmvandstræning, ved, laves mange gode øvelser i vandet, og netop det at bruge vandets egenskab, både som opdrift og modvægt, styrker vores muskler, så MB, se om I kan finde penge til dette!

Desværre fik jeg de sidste dage en halsbetændelse og ret høj feber, så jeg, efter lægeråd, måtte holde sengen. Også her er personalestaben helt fantastisk. Fire gange daglig og én gang om natten kom sygeplejersken og tilså patienten,

ligesom de sørgede for mad og drikke.

Jeg var derfor ikke med til den afsluttende test, der ligesom testen på tredjedagen bestod af trappe- og gangtest, men jeg vil vove den påstand, at alle havde forbedret sig fysisk og allerbedst, også havde fået bedre livskvalitet efter et sygeforløb og en operation. Alt det kan vi kun takke et utroligt engageret personale for, både sygeplejersker, læge, ergo- og fysioterapeuter, for uden deres ekspertise og virke, kunne vi som patienter ikke opnå de resultater.

Her er jeg simpelthen nødt til at sende en kæmpe tak til fysioterapeuterne Dorte Marlene Marino, Håkan Blom, Hanna Johanson, Anja Jutbo, Asger Warming samt ergoterapeut Kim Blomqvist.

FRITIDEN PÅ MB

Som tidligere nævnt forventes det, man selvtræner, og der er, hånden på hjertet, heller ikke ret meget andet, man kan lave på selve området. Der er en petanquebane og et fint bibliotek. Der kan ses tv i dagligstuen, men vil man se danske udsendelser, forudsætter det, at en medpatient opkobler egen telefon/iPad via Wi-Fi. MB har, ifølge Spansk lov, ikke tilladelse til at fremvise dansk tv. Videre underholdning skal søges med øvrige medpatienter, som fx kortspil, banko o.lign.

MB har gjort rigtig meget ud af beplantningen på området! Ved de fle-

Montebello ophold



ste planter står skilte med navn på de enkelte planter, træer og buske. Der er bænke, så går man rundt og vil ha'en lille pause og bare nyde området, er det fine muligheder, ligesom MBs gartner tilbyder en guidet rundvisning.

Helt naturligt opstår der heldigvis venskaber, og sammen finder man på gåture, cafébesøg, udflugter til andre byer, lejer bil. Der er faktisk rigtig mange muligheder for at opleve det spanske, enten på sin(e) hviledage eller efter endt træning!

Selve byen Benalmádena er utrolig smuk og meget velholdt! Hyggelige små gader med masser af blomster og planter, der pryder de små og meget velholdte, hvide huse. Byen har mange små og hyggelige caféer, (en kop kaffe og en brandy koster 2,50 euro) og inden for meget kort gåafstand finder man nemt otte-ti hyggelige steder, hvor man også kan spise utrolig godt! Der er heller ikke ret langt til det store og eneste Buddha tempel i den vest-



lige verden (desværre lukket ved mit besøg) og lige ved siden af templet en sommerfuglepark. For »de seje« kan man gå ned til havet, fire-fem km og det er meget nemt derved, men hjemad, det går opad og opad, så hold gode pauser og husk drikkevand!

Der er masser af lokalbusser til nabo-byerne, hent evt. appen »Consortio Malaga« der viser samtlige busruter og stoppesteder. Bus M-121 køre fx til Mijas, Den Hvide By, ca. 25 min. og koster kun 1,80 euro. Bus M-126 bringer dig til den vildt flotte marina, med masser af lækre spisesteder, også kun 1,80 euro for transport, og så ser man samtidig noget af området på turen derved.

En bytur til Malaga er næsten et must! Vi havde lejet en bil, men flere tog derind med bus og et togsift. At se den kæmpestore katedral var ikke mindre end fantastisk, den er bare så smuk og flot!

Ved indgangen får man udleveret høretelefoner – også på dansk - og rundt

Montebello ophold

i katedralen står skilte med numre. Indtast nummeret og få fortællingen om det pågældende.

For kunstinteresserede er der naturligvis Picasso museet, ikke den store oplevelse for mig, men det er jo en smags sag. Så er der Den gamle Fæstning »Alcazaba«, vi var ikke derinde, men den ser imponerende ud, og var det ikke på en regnvejrsdag, vi besøgte Malaga, havde vi nok lige rundet den også!

Gibraltarklippen er helt bestemt et besøg værd - husk passet!!! Gennem de to paskontroller og så køre på tværs af en landingsbane, det prøver man ikke mange steder, og mere engelsk kan det dårligt blive, for vejen, du kører på, hedder selvfølgelig »Winston Churchill avenue«. Søg selv de mange muligheder for oplevelser på den britiske halvø, der til stadighed er en torn i øjet på spanierne. Vi så grotterne, og det var en kæmpe oplevelse!

Maden på MB

Morgenmaden er super, rugbrød og havregrød, så bliver det vist ikke mere dansk? Men der er næsten alt, og prøv frugten, hold nu helt op, de appelsiner er bare skønne!

Og nu bliver det svært. Nogen synes, maden i øvrigt var super, andre, at den var sådan OK, men nogen synes, den var kedelig, meget lidt inspirerende og lettere ensformig. Beklager at måtte

sige det, men jeg hører til den sidste kategori!

Grøntsager og fisk behøver altså ikke koges godt og vel møre, der må godt være lidt "bid" i sagerne!! De varme retter var, efter min mening, noget »bland-sammen-mix«, ligesom der ofte var de samme salater igen og igen.

Men - det er jo en smags sag og man kan blive mæt. Dog lykkedes det ikke kokken at servere den spanske nationalret »Paella« i de tre uger, jeg var på MB, og alene af den grund får han ingen Michelinstjerne af mig!

Til maden må du heller ikke forvente at blive præsenteret for et udsøgt vinkort. Alt spiritus er total forbrudt på hele MB området og kan føre til udskrivning og hjemsendelse for egen regning. Til maden er der saft, vand og juice, ligesom du kan få kaffe og te.

Og når vi nu er ved forbuddene, så er rygning heller ikke tilladt »indenfor murene«.

AFREJSEN

Ligesom ved ankomsten, Hotel-service: du stiller din kuffert uden for døren og den bringes af personalet helt ud og op i bussen. Du vil også få en evaluering af din træning via din kontakt-fys samt resultatet af trappe- og gåtesten. MB-bussen sørger for transporten til lufthavnen og persona-

Montebello ophold

ler hjælper med at finde tjek-in skranken i Malaga Airport. Så er det bare at finde den rigtige gate, og det er meget nemt, lufthavnen er ikke af de helt store, så ingen problemer og stress her!

Så er der afskeden med alle de nye venner, man har fået på MB. Både den, man har boet sammen

med i tre uger, dem, man har svedt med i de forskellige træningssale og dem, man har haft det rigtig skønt og sjovt med i fritiden, på gåture, udflugter m.v.

Jeg var heldig, mega heldig...!!!! Hold nu op, en super bofælle, jeg fik tildelt ved ankomsten, det klikkede lige fra første minut!! John er godt nok fra Sjælland, men sjællændere kan altså være nogle søde, rare og vildt hyggelige mennesker, så det var også en god MB-oplevelse!!

Synes også, jeg skylder særligt fem medpatienter en stor tak for de rigtig mange sjove timer og oplevelser, vi havde. Heldigvis har vi efter hjemkomsten holdt kontakten og skriver jævnlig til hinanden om stort og småt, men også om den træning, vi har opretholdt efter hjemkomsten. Så kæmpe stor tak til John, Steen, Per, Else og



Kristina, det var et super MB ophold sammen med jer!!!

Og så synes jeg faktisk, det er helt fantastisk, at Det Danske Sundhedsvæsen tilbyder os dette ophold UDEN BEREGNING!! Tre ugers intens træning, det giver altså »pote«, jeg kan slet ikke forestille mig, hvordan en tilsvarende træning kunne gennemføres i DK.

På MB har vi absolut ikke andet at tænke på end træning, der sørges for alle basale ting, som mad, indkøb, rengøring mv. og dette gør, at man virkelig kan gi' alt, hvad man har i sig til en målrettet træning, og det har været guld værd!

TUSINDE TAK FOR TRE SUPERGODE UGER PÅ MONTEBELLO!

Kurt Asly Trend

REHAB-messe på Amager

I Bella Center på Amager er der hvert andet år messe for hjælpemidler og velfærdsteknologi. Dette års Health & Rehab Scandinavia finder sted tirsdag til torsdag den 2.-4. september fra klokken 9-17.



På messen finder du det nyeste og bedste inden for hjælpemidler, sundheds- og velfærdsteknologi, rehabilitering samt pleje- og hospitalsudstyr. Her samles branchen på Skandinaviens vigtigste mødested for alle aktører i sundhedssektoren samt mange handicaporganisationer. Her kan du hente inspiration til innovative løsninger, se de nyeste produkter indenfor social- og sundhedssektoren, opleve optræden og få smagsprøver på parasport og aktiv fritid.

Find mere info på health-rehab.com, hvor du kan registrere dig på forhånd, så du sparer tid ved indgangen.

Ses vi?

Det er i Bella Center Copenhagen, Center Boulevard 5, 2300 København S. Der er et reserveret p-areal for biler med det blå p-skilt.

Solveig

Amputationskredsen i Dansk Handicap Forbund havde egen stand på REHAB 2018, bl.a. med Solveigs badeben, blade og rygsække med logo.



Haps Snaps

Af Solveig Hansen

Snaps er en skøn, dansk »råvare«, og det at lave sin egen kryddersnaps er en spændende oplevelse.

Har du mod på at samle urter til og starte din egen påske-, grill- eller julesnaps, er det oplagt at begynde nu, hvor du kan finde friske skud og ingredienser, som er lige til at putte i snapseflasken.

Sørg for, arbejdet ikke er spildt...

Pas på procenterne

Som det første skal du bruge en ordentlig alkohol som base. Det kan være en neutral snaps eller en hæderlig vodka - men pas på procenterne, for er den FOR stærk, bliver processen svær at styre. 35 % er et fint sted for os nybegyndere.

Pas på temperaturen

Tænk også over, hvor snapsen står og trækker. Lys, ilt og temperatur spiller ind



på smagen, så for at det ikke skal eskalere, så stil urtesnapsen køligt og prøvesmag undervejs. Er snapsen blevet krads eller bitter, kan du søde med fx lidt rørsukker.

Filtrering

De fleste kryddersnapse vil have godt af at blive filtreret - både for at bremse smagsudviklingen, men også for at der ikke plumser alt muligt ned i glasset, når du hælder op. Du filtrerer nemt gennem et rent viskestykke.

Lufttæt

En flot karaffel er flot til servering, men måske ikke egnet til opbevaring. Falsk luft kan gøre en vellykket urtesnaps fad i smagen eller skabe bundfald.

Solveig, kilde: ritzau fokus

Montebellos Vennekreds 2020

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 Kurt Asly
Trend, Lene Riffbjerg Erichsen, Montebello 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
Se også Montebellos hjemmeside, find den under
sundhed.dk



Returadresse: Montebellos Vennekreds · Engvej 9 · 8560 Kolind



Begravelsesforretningen
KIRSTEN & REJNER



v/Kirsten Pedersen Madsen

Du kan ringe alle
døgnet timer
tlf. 74 67 20 22
post@kirstenogrejner.dk
www.kirstenogrejner.dk

Valg af
bedemand er
et spørgsmål
om tillid



Skibbroen 28, 6200 Aabenraa
Frøslevvej 38, 6330 Padborg
Hærvejen 73, 6230 Rødekro



Frederiksborg Apotek
Slotsgade 26, 3400 Hillerød
Tlf: 48 26 56 00
Apoteker Troels Ingemann
www.frederiksborg-apotek.dk
Åbent året rundt 8-21

*Støt vore annoncører
De støtter os*

BE Consult

Æblehaven 9
2680 Solrød Strand

Ikke alle er lige gode til tal
BE Consult kan hjælpe dig
med det hele...

Tel. 40 18 81 87

info@birgereskildsen.dk
www.birgereskildsen.dk