



Rafael Cordoba, Montebello

Montebellos Vennekreds



Mens vi venter

Generalforsamling

Mi Camino

Sommer 2020

Midt i en Coronatid

Når disse linjer læses, er vi her i landet forhåbentlig ovre de mest dystre dage i pandemien. Danmark er sluppet igennem på en "tålelig" måde, trods alt. Lige nu (14. juni) er antallet af patienter i respirator og indlagte på intensiv afdeling det laveste i mange uger. Nedlukningen har haft den tilsigtede virkning og vi, borgere, har tillagt os nye vaner og måder at omgås hinanden på. Dog er vi ikke ovre den "uindbudte gæst", som stadig melder sin ankomst i andre lande og verdensdele på en særdeles skræmmende måde.

Italien og Spanien har været de hårdest ramte lande i Europa, men er nu langsomt ved at komme i gang igen. Montebello, beliggende i en region, som ikke har været den hårdest ramte i Spanien, har været lukket ned i mange måneder. Man kan i bladet læse lidt om, hvad genoptræningsstedet har syslet med i nedlukningen, se indlægget fra afdelingsleder Karen Schur. Hvornår Montebello åbner for patienter igen er uvist. Et forsigtigt gæt fra min side kunne være i det tidlige efterår. Allerede visiterede patienter står vel sagtens først for at blive tilbudt et genoptræningsophold.

Montebello, der som bekendt er en særskilt afdeling under Nordsjællands Hospital i Hillerød, er kommet med en række gode råd i ventetiden på genåbning under overskriften "Mens vi venter ... " Læs gerne herom andetsteds i bladet.

Montebellos Vennekreds har netop afholdt sin årlige, ordinære generalforsamling. Vi er den lille forening med det store hjerte for Montebello, som i vores øjne er et uovertruffet genoptræningssted (smukt beliggende) med et professionelt og fagligt dygtigt personale.

Men vi har brug for Jeres opbakning, gamle som nye medlemmer. Slå gerne et slag for Montebellos Vennekreds, når I mødes med ligesindede. Meld Jer ind, hvis I ikke allerede er medlemmer. Og skaf os gerne et nyt medlem. Giv gerne et bidrag til foreningen. Montebellos Vennekreds har egen hjemmeside (montebellosvennekreds.dk) og udkommer med eget blad fire gange om året. Vi har også en Facebookgruppe (MONTEBELLOSVENNEKREDS.DK) med små 900 medlemmer. Støt os – og støt herigennem Montebello i Spanien.

Per Jacobsen, formand

PS. Lige før bladet gik i trykken, kunne vi på nettet læse, at Montebello tager patienter ind fra ventelisten med start fra 5. september.

Mens vi venter

Disse gode råd og anbefalinger, der kan gavne i en svær dagligdag, er hentet på Montebellos hjemmeside.

Mens vi venter på at komme i gang med genoptræning på Montebello igen, vil vi gerne anbefale nogle enkle tiltag, som kan være med til at hjælpe dig i denne situation. Små og enkle ting indenfor KRAM områderne, som vi håber, kan give inspiration og motivation til forandring af din hverdag.

Vi ved alle, at det er meget vigtigt med fysisk aktivitet for hele vores helbred. Prøv derfor at være aktiv - på den måde du kan - med enkle øvelser, der styrker din krop, og så at du får pulsen op, gerne hver dag.

På Montebellos hjemmeside kan du finde nogle videoøvelser for Parkinsonpatienter. Det er grundøvelser, som man laver uden redskaber og som ALLE har gavn af, uanset problematik.

Husk dog at ikke fremprovokere smerter, når du laver øvelserne. Hvis du dertil kan få pulsen op daglig, så følger du Sundhedsstyrelsen anbefalinger:

<https://www.sst.dk/da/viden/fysisk-aktivitet/anbefalinger-om-fysisk-aktivitet>

På Sundhedsstyrelsens side kan du også finde information om kost- og måltidsvaner, som fremmer dit helbred. Andre sider med kostinformation:

<https://www.sundhed.dk>

<https://www.aeldresagen.dk>

<https://www.dgi.dk>

Husk at drikke væske nok i dagtimerne og at alkohol både indeholder mange kalorier og er vanedannende med rigtig mange negative konsekvenser.

Når du kommer til genoptræning på Montebello, anbefaler vi, at du helt undgår alkohol, da vi ved, at dit udbytte af træningen bliver meget større. Oplever du i dag, at du ikke kan gå igennem



Mens vi venter

en dag uden at din krop kræver alkohol, så brug tiden nu til at få hjælp med dette. Gå ind og se hvad der findes af tilbud i din kommune:

<https://www.sundhed.dk/borger/service/hjaelp/hjaelp-borger/>

Vi ved alle, at rygning heller ikke er godt for vores helbred, det kan forårsage mange sygdomme. Hvis du ryger og har motivation til det i dag, kan det være en god idé at prøve et stop. På www.sundhed.dk kan du finde hjælp og motivation på vejen. Du kan også ringe til Stoplinien på 80 32 31 31 og få gratis rådgivning.

Søvn er vigtig for dit helbred og kommende rehabilitering - og ikke mindst i tider med usikkerhed og stress er det vigtigt at få en god nattesøvn samt at få ro og hvile om dagen.

Afspænding er en god måde at mindske stress og restituere krop og sjæl. Nogle bruger også meditation og mindfulness. Det er enkle ting, man selv kan gøre for at berolige nervesystemet, hvis man generes af smerter og indre uro, eller hvis du oplever, at din krop hele tiden er på vagt og let farer op.

Du kan finde mange ting gratis på nettet til at få afspænding i løbet af dagen eller få ro før sengetid - med mundtlig vejledning eller med musik. To eksempler:

<https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/ditliv/sov-godt/raad-redskaber/afspænding/>

<https://www.youtube.com/watch?v=lihfZ2Rc90E>

Du kan også bruge powernap; det vil sige tage en lur på 20-30 minutter om dagen, da det er med til at give dig din energi tilbage.

Husk dertil at have gode rutiner, når du går i seng om aftenen. Undgå tv og mobiltelefonen, alle skærme i soveværelset og køb evt. et batteridrevet vækkeur.

Vi håber, dette kan give dig inspiration, motivation og glæde i din hverdag.

Intet menneske kan ændre alting med det samme, så vælg det, der tiltaler dig mest og start der. Skriv de ting ned, du er i gang med og som du måske allerede gør.

Tag SMÅ skridt, så er der mulighed for STORE forandringer. Det kan også være godt at inspirere hinanden i hjemmet og på de sociale medier. Brug gerne dette som inspiration til samtaler, når du ringer til familie og venner. Spørg, hvad andre gør, som de har gavn og glæde ved.

*Pas godt på dig selv!
De bedste hilsner fra os alle
på Montebello*

Hilsen fra Karen Schur: Vi glæder



Det føles som så længe siden at

- ♥ vi hentede nye patienter i lufthavnen
- ♥ havde en masse glade mennesker, der strømmede til, når maden blev anrettet på buffeten
- ♥ vi var stolte af, at så mange patienter stemte på os til Patienternes Pris
- ♥ der lød musik og råb, når holdene var i gang med de høje knæløft
- ♥ havemaskinernes larm gav os en følelse af, at alt var normalt
- ♥ nogen glemte at lægge hynderne på plads efter at have brugt dem
- ♥ alle kom løbende, når den tekniske leder, Rafael testede bassinalarmen
- ♥ der lød de glade HEJ! og ¡HOLA! på gangene, når vi mødte hinanden
- ♥ - og i det hele taget, at Montebello summede af liv

Hvornår kan vi så komme i gang og igen fylde Montebello med liv og masser af patienter?

Når Udenrigsministeriet i Danmark ikke længere fraråder udrejse til Spanien og de spanske myndigheder igen åbner for indrejse for udlændinge, vil vi åbne Montebello indenfor 24 timer og umiddelbart derefter begynde at indkalde patienter efter ventelisten.

Vi er i gang med at arbejde på, hvad der skal gøres anderledes for at undgå smittespredning - en såkaldt genåbningsplan.

Er smitterisikoen forsat høj, kan vi ellers tage følgende initiativer, indtil verden igen kommer tilbage til mere normale tilstande: Kun belægge halvdelen af vores pladser – så vi derved kan tilbyde eneværelse, gøre holdene mindre og have bedre mulighed for afstand og bedre plads i spisestuen.

Men vi følger udviklingen meget tæt og er klar til at justere og ændre med meget kort varsel.



Hvad sker der på Montebello lige nu?

Der er mange, der sikrer, at alt er godt og roligt. Både Teknisk Service og et beredskab bestående af Receptionen godt hjulpet af mange fra andre afsnit sikrer, at alarmer bliver passet og ingen vover sig ind, hvis de ikke har et formål. Rengøringen sørger for, at der fortsat er rent og pænt og Teknisk Service passer have og bygninger – og sikrer at renoeringen af vores værelser fortsætter for fuld kraft. Vi er lige nu, på trods af en

os meget til igen at få patienter

stilstandsperiode, rigtig godt med – og forud for vores tidsplan.

Så har vi fået de nye sejlmarkiser sat op og nye flotte møbler på terrassen står klar til at blive pakket ud.



Derudover arbejder vi med at udvikle nye mellemmåltider og menuer, ny og bedre undervisning og optimere træningspassene på mange måder. Vi udvikler vores dokumenter på hjemmesiden og laver videoer med træningsøvelser.



Og så passer vi selvfølgelig også vores dyr, tre katte, fisk og volierefuglene – og de to tamme Montebello fugle.

Vi har fået lavet en stor undersøgelse af, hvordan det går patienterne, når de er hjemme igen

Undersøgelsen er ikke et videnskabe-

ligt forskningsprojekt, men en undersøgelse, der giver os en generelt større viden om patienternes udbytte tre måneder efter genoptræning – og en mulighed for at se, hvor vi kan gøre det bedre. Mere end 250 patienter deltog.

Undersøgelsen viser, at indlæggelsen har haft stort udbytte for mere end 80 % af patienterne.

Mange oplever blandt andet en generel, fysisk forbedring efter genoptræningen, har færre begrænsninger i hverdagen og føler et større, mentalt overskud.

86 % har fået større motivation til at træne og knap halvdelen har bedre fysisk form efter tre måneder. Desuden fortæller mere end en fjerdedel, at de har ændret deres kostvaner og fået hensigtsmæssig viden om smerter og symptomer.

Derudover påpeger mange, at der er fordele ved, at genoptræningen foregår som indlæggelse, og ved at træningen foregår i Spanien. Særligt det at komme væk fra hverdagen, miljøskiftet og det milde klima beskrives som de faktorer, der har størst betydning ud over selve træningen.



Beretning for år 2019



Der har været HELT stille

Trods trofast støtte fra mange af de "gamle" medlemmer svinder medlemsantallet drastisk, de senere år med 20-30 styk hvert år, og medlemstilgang er næsten blevet et fremmedord.

Ved årsskiftet 19→20 var vi ca. 60 medlemmer, hvorimod antallet i vores facebookgruppe var nået over 800 (der blev på sidste års generalforsamling nævnt, at gruppen, der blot er én af mange Montebellogrupper på Facebook, havde 645 medlemmer, det tal er steget støt).

Arrangementer

Både de kreative/kulturelle dage på Fristedet og julebowling blev desværre aflyst, for ligesom til generalforsamlingen kunne vi højst blive "os selv".

Forslag om underholdning på Montebello blev taget godt imod, og Jens holdt sin første koncert op til Mortensaften forrige år, men der har ikke været nye aftaler. Karen har i stedet spurgt på donation til kulturelle arrangementer og fik derfor 5.000,- til formålet januar 2020, altså det beløb, der var budgetteret med i 2019, men ikke nåede til udbetaling, derfor er det med igen i budget for 2020.

Der er ikke mange ben i at bogføre. De to konti i Danske Bank er sløjftet, og de få, der ikke selv netbanker eller bruger MobilePay, får hjælp til at overføre kontingent. Planerne om at droppe girokort mødte ingen protester, da det blev varslet.

Blad og hjemmeside

Bladet ligner sig selv. Karen skriver især om renovering, alle værelser får en tur på skift og stedet emmer af god energi. Vores hjemmeside var helt ude af drift i en periode, men kører nu igen stille og roligt.

Fremtid

Det mærkes på medlemstallet, når ingen af os tegner nye medlemmer i forbindelse med ophold eller besøg på Montebello. Solveigs planlagte ture i januar '19 og januar '20 gik i vasken grundet dårligt bentiøj og ansøgning om ophold blev afslået.

Lille Amalienborg er nu med udlejningslejlighed i stueplan, Solveig er tilbudt et ophold mod omtale i bladet. På Fristedet i Skæring nord for Aarhus skal vi søge inden udgangen af oktober for det kommende år, eventuelle ledige perioder kan efterfølgende bookes. Der er nu lounge, åbent for lokale borgere, sauna og vildmarksbad. Man kan vælge at tilkøbe rengøring som "i gamle dage".

*På bestyrelsens vegne
Forår 2020, Solveig*

Referat af generalforsamling

i Montebellos Vennekreds 13. juni 2020 i Hou

Dagsorden

1. Valg af dirigent

Per

2. Valg af referent

Lene

3. Valg af stemmeudvalg

Ikke behov for stemmeudvalg

4. Fremlæggelse og godkendelse af bestyrelsens beretning

Dags dato 890 medlemmer i FB gruppen. Medlemstallet i selve foreningen er jævnt faldende, og arrangementer er blevet aflyst pga. manglende deltagere.

Der har været givet støtte til musikalsk oplevelse på Montebello og søgt om støtte til kulturelle aktiviteter.

Bladet kører stille og roligt, lederen på MB, Karen er flittig til at levere nyheder fra stedet.

Beretningen blev godkendt

5. Fremlæggelse og godkendelse af regnskab

Solveig gennemgik årsregnskabet, der er revideret og fundet i orden. Der har været lidt færre indtægter end budgetteret og ingen udgifter til arrangementer og bestyrelsesmøder. Der er ikke blevet overført penge til MB men beløbet overføres til næste regnskabsår. Øko-

nomien er pæn og der er fortsat penge til donationer.

Regnskabet blev godkendt med applaus.

6. Indkomne forslag

Der er ikke indkommet forslag.

7. Fremtidigt arbejde

Per spurgte, om man kan generere penge via FB. Det er åbenbart lidt besværligt og kræver en del tilladelser. Skal der samles penge ind på den måde, skal det ske i samråd med Karen, ud fra, hvad de mangler. Solveig sætter en omtale af FB gruppen i bladet.

Solveig har fået lov af DHF lokalafdelingen Aarhus-Randers til et arrangement med titlen "Udeliv" til efteråret. Vi kan invitere vores medlemmer med. Der laves en efterårs- vinter- og forårstur. Datoerne ligger ikke fast endnu. Der er flere arrangementer, der kan tilbydes til vores medlemmer.

Solveig har booket et par huse i Dr Ferieby til et arrangement: weekend med forplejning". Der er julearrangement sidst i november, som vi inviterer til. Solveig lægger alle tilbuddene ind i bladet.

Der kan laves et arrangement på Dagmar – evt. næste års general-

Referat af generalforsamling

forsamling. Lene og Per laver arrangementet.

Lene spørger til, om der er en smertegrænse for, hvornår foreningen ikke længere giver mening. Solveigs og Pers smertegrænse går ved udgivelsen af et blad og muligheden for at støtte MB. Der kan stadig lægges opslag op på FB, der reklamerer for foreningen.

8. Fastlæggelse af budget og vedtagelse af kontingent

Kontingentet er 150 og det fastholdes. Solveig fremlagde budgettet, der blev rettet til og derefter godkendt.

9. *Valg af kasserer, Solveig er på valg*
Solveig blev valgt

10. *Valg af 1 - 2 bestyrelsesmedlemmer*
Der var ingen opstillingsmuligheder til stede

11. *Valg af 1 - 2 suppleanter*
Lene er på valg og blev genvalgt

12. *Valg af revisor og revisorsuppleant*
Maja og Anne er på valg og modtog begge genvalg

13. *Eventuelt*
Der er deadline på bladet straks og beretningen og referatet kommer med. Der kommer en del rejsebetretninger også.

Rejsetema

Oprindeligt havde vi forestillet os et stort rejsetema med oplæg fra bl.a. Sus Travel som trækplaster til generalforsamling, men i disse coronatider passer alle på sig selv og hinanden. Vi var kun få medlemmer til stede, og temaet blev reduceret til et par små indlæg, hvor vi så Kurt Trends film, hørte Birgits bidrag, som du genfinder her i bladet, og lidt om Kenneths tur på Caminoen, der også er med i dette blad. Kurts film ligger på vores Facebook, der hedder MONTEBELLOSVENNEKREDS.DK.

I sidste blad kunne du læse om Kurts ophold på Montebello først på året. Vi så også den lille video, personale og patienter deltog i for at udtrykke begejstring over at være nomineret til Patienternes Pris, som også blev omtalt i sidste blad.

Som bladets redaktør modtager jeg også gerne DIT bidrag til bladet, skriv på sol1920@gmail.com

Nyd sommeren og nye rejsedrømme
Solveig

Et lille input til rejsetema

Da vi i sin tid planlagde generalforsamlingen ønskede vi samtidig at holde et temamøde om rejser med særlig fokus på tilgængelighed og evt. mulighed for træningsophold. Alt det udsætter vi til en gang ud i fremtiden, men der kom en reaktion fra det sønderjyske:

Kære Solveig

Et lille input til rejsetemaet til generalforsamlingen:

Jeg var på et dejligt ophold på Montebello i 2014. Det animerede mig til at tage til Spanien hver vinter siden, da klimaet dernede gør så godt for min krop og sjæl. De første år havde jeg mit barnebarn med, så det nød vi sammen i fulde drag, da jeg havde lejet en bil med automatgear dernede, så vi kunne komme ud og se noget forskelligt. Det ene år derefter havde vi også hans mor og min daværende svigersøn med, hvor jeg også havde lejet bil.

Det seneste år jeg var der, tog jeg hele tre uger ganske alene, hvor jeg så tillod mig at leje en højere bil dernede. Det var virkeligt en lettelse. Og man kan fint klare sig alene dernede, da alle er enormt hjælpsomme. Jeg har aldrig

tidligere mødt et så venligt og hjælpsomt folkefærd som i Spanien.

Jeg er handicappet på venstre arm og ben, så jeg ville ikke få set meget af alle de oplevelser, der er dernede, hvis jeg ikke havde en lejebil. Det giver en enorm frihed og ingen tidspunkter eller noget, man skal passe (udover åbningstider), som jo ellers kan være svært med en krop, man ikke helt kan regne med fungerer lige på et bestemt tidspunkt. Med bilen kan man jo bare køre tilbage til hotellet og prøve igen, når det går bedre.

Derudover havde jeg altid handicap-skiltet med fra DK, så jeg kunne parke tæt på alt. Jeg havde også min egen



Et lille input til rejsetema

GPS med hjemmefra, som jeg var sikker på, jeg kunne finde ud af at bruge.

Så min anbefaling til rejsende er: Lej en bil og kom ud se de mange, dejlige steder rundt omkring. Derudover kan det også blive meget lettere og billigere at købe ind, så man kan leve meget billigere dernede. (Jeg/vi har altid kun haft opholdet på hotellet – ingen måltider bestilt på forhånd). Der har dog været dage, hvor jeg/vi har spist på hotellet alligevel og bare sluppet af der.

*Venlig hilsen Birgit Nielsen,
Broager*

*Sikke dejligt, du tog dig tid til at skrive.
Mange tak for det -
hvilke hoteller har du boet på?
Og må jeg evt. få et par billeder og
bringe dit fine skriv i bladet?*

*kh og god weekend
Solveig*

Og Birgit svarede:

Jeg boede hver gang på Hotel Polynesia, som hører under Holiday World <https://youtu.be/iYMpuPsx8Kc>.

Her var alt helt OK, alle var altid meget hjælpsomme, uanset hvilke problemer, vi/jeg løb ind i og uanset hvad vi/jeg søgte råd om og hjælp til. Den ene gang fik jeg endda hjælp til at få byttet den lejebil, jeg havde fået i lufthavnen, da jeg ankom, da jeg havde svært ved at bruge den med mine handicaps. Det ordnede de lige telefonisk fra receptionen, så jeg kunne køre til lufthavnen dagen efter og bytte den.

Der er både helpension og halvpension på Polynesia, og hvis man ikke har valgt noget af det, kan man alligevel købe måltiderne enkeltvis i restauranten. Det gjorde vi engang imellem, hvis vi var trætte og bare havde lyst til at slappe af på hotellet.

Fotos hentet på nettet, sh.



Udetræning, energitræning

Onsdag den 2. september mødes vi med madpakker, boltrer os på stier, i klitter og på kørestolseget badebro, laver forskellige former for udetræning og energitræning, hygger med en kop kaffe og svalende drikke undervejs og slutter dagen af med en grillpølse m.m.



Energitræningen, der ledes af June Skaaning, kan udføres gående/stående, siddende eller liggende. Der er bolde, stole og træningsmåtter til udlån. Vi spritter af før og efter brug.

June tager udgangspunkt i Yoga, Pilates og Qi Gong og tilpasser ud fra deltagerne. Har du brug for at komme ned i gear eller op i tempo? Mød op og vær med!

Alt vil foregå med mulighed for to meters afstand, og vi forventer, at alle er med til at sørge for en sikker og rar stemning. Er du ikke rask i dagene op til, så meld afbud og få dine penge tilbage.

- Tid:** Onsdag den 2. september kl. 12 – 19 med fleksibel mødetid
Energitræningen starter kl 13.30 og gentages måske kl. 15.30
- Sted:** Mødestedet, Dronningens Ferieby 1, 8500 Grenaa
- Tilmelding** senest onsdag den 26. august på ulykkespatient.dk eller polio.dk
- Pris:** 100 kroner, hjælpere gratis (hjælpere kan ikke forvente at deltage i træningsdelen)
- Mere info** hos Solveig på oestjylland@ulykkespatient.dk eller 41 17 29 45, helst mail eller sms

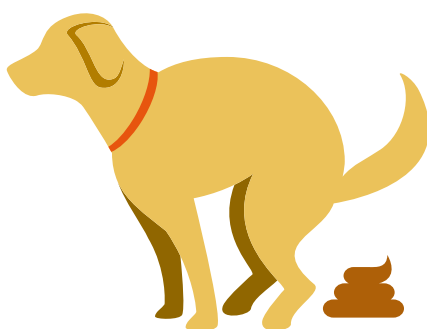
Hundeejere i Benalmádena

- skal bære sæbevand



I de fleste spanske byer udstedes der bøder til hundeejere, som ikke fjerner deres hunds ekskrementer. I Benalmádena har man sidste efterår valgt at tage yderligere et skridt og gjort det obligatorisk for hundeejerne at gøre rent, hvor deres hund har urineret. Derfor skal alle hundeejere nu medbringe en flaske med sæbevand, så man let og hurtigt kan rense efter sin hunds "toiletbesøg". Det er ikke nogen ny opfindelse, mange hundeejere har gjort det af sig selv, men i Benalmádena er det nu lov, og der udstedes bøder, hvis påbuddet ikke overholdes. Kommunen ønsker med den nye lov at sikre en renere by uden dårlig "duft" af hundeurin, som specielt kan være markant efter lange perioder uden regn.

Solveig, Kilde: LA DANESA november 2019



Mi Camino

Af Kenneth Ørbæk

For en hel del år siden hørte jeg for første gang om Caminoen i Spanien. Jeg tænkte, "Det vil jeg prøve!" og gik straks i gang med at undersøge nærmere. Det viste sig, at rigtig mange af mine bekendte vidste væsentlig mere om Caminoen, end jeg gjorde.

Blev først ved tanken

Jeg blev fortalt, at Caminoen er indrammet af den smukkeste natur, flotte katolske kirker og spændende, nordspansk kultur. Jeg fik også beretninger om oplevelser af nærmest religiøs åbenbaring.

Jeg var selvfølgelig usikker på, om det kunne lade sig gøre. Kunne jeg klare Caminoen i kørestol? Hvordan var det med indkvartering, toiletforhold og bagage?

Jeg tog nu ikke mine undersøgelser rigtig alvorligt, for jeg vidste ikke, om jeg turde tage springet. Så det blev ved tanken i mange år frem.

Vakt til live i en luksusudgave

En dag på mit tidligere arbejde i Huset Venture spurgte min chef, om jeg ville have en billet til en rejsemesse i København. Jeg sagde høfligt ja, men var ikke sikker på, om jeg ville tage derind. Det gjorde jeg nu alligevel, og her stødte jeg på rejseselskaber, som udbød ture på Caminoen. Min gamle interesse



De to vandrere, André og Adam, kom mig til undsætning og hjalp mig på dag 2.

blev straks vakt til live. Jeg fandt også ud af, at der ikke blot er én, men flere Caminoer i Spanien, og alle fører til pilgrimsbyen Santiago. Inden jeg forlod messen, var jeg fast besluttet på at gennemføre Mi Camino, som jeg senere døbte den.

Jeg valgte rejseselskabet "Spain is more", der udbyder en luksusudgave, hvor bl.a. ens bagage bliver bragt fra hotel til hotel. Det fjernede straks et af mine problemer. Nu kunne jeg nøjes med min rygsæk bag på kørestolen med de mest nødvendige ting - ud over pas og penge - som jeg skulle bruge på vandringen.

En rejsefælle

Jeg havde tænkt meget over at tage

turen alene, for det er jo en tur, hvor man – som jeg havde fået fortalt - kan få en slags åbenbaring. Og det er jo godt at nyde den alene. Men jeg var lidt usikker på, om jeg kunne klare den ved egen hjælp. En strækning på 20 – 30 km om dagen i et bjergrigt område med stigninger op til 365 m om dagen og ned igen - hele tiden. Jeg spurgte derfor flere, om de ville gå turen sammen med mig. Det blev én af mine tidligere tillidsmandskollegaer fra Aalborg, "Anita", som jeg havde mødt på et kursus, der sagde ja.

120 km på fem dage

Sammen med Spain is More planlagde jeg turen. Rasmus fra rejsebureauet syntes, det var spændende, at jeg ville kaste mig ud i Caminoen i kørestol. Mine betingelser var bl.a., at jeg ville indkvarteres på kørestolsegnede værelser med adgang til toilet og bad.

Rasmus vendte tilbage med et forslag til en rute, der gik over Sarria - Portomarin - Palas de Rei - Azura - A Rua - Santiago De Compostella. En tur på ca. 120 km over fem dage. Populært kaldes den Camino de Santiago Light. Den er kort og går gennem et rimeligt fremkommeligt terræn. Ikke mindst har ruten tilgængelige indkvarteringer (inkluderet morgenmad og med tilkøb af aftensmad). Afrejsedato blev fastlagt og billetterne købt til afrejse den 10. maj 2018.

Dag 1. København - Madrid – Sarria

Dagen oprandt, og allerede første dag blev min beslutning udfordret. For luft-havnspersonalet undersøgte min kørestol for at se, hvor motoren sad. De kunne slet ikke forestille sig, at jeg skulle køre Caminoen uden motor. Som eneste hjælp havde jeg valgt at tage min FreeWheel med mig på rejsen til kørsel på de flade strækninger, og den var også super god til ned ad bakke.

I Madrid blev vi hentet i lufthavnen og kørt til vores første hotel på ruten, hvor vi ankom en halv time efter køkkenets lukketid. Men de åbnede køkkenet for os og serverede tre retters menu og en flaske vin. Og da vi kom op på værelset, var det ganske rigtigt et handicapværelse. Det var en god start.

Dag 2. Sarria – Portomarin

Vi startede med den skønneste mor-



Spain is more.

Mi Camino

genbuffet efter at have afleveret vores bagage, som blev hentet inden kl 8.00 ved receptionen. Nu var vi klar til Mi Camino.

Man kan ikke tage fejl af ruten (en sandhed med modifikationer, skulle det senere vise sig). På vejen er der malet gule pile, og der er skilte undervejs på hele ruten. Rejsebureauet havde anbefalet, at jeg tog cykelruten, da den er mere tilgængelig. Men det første, der mødte os på ruten, var en vej med en næsten 45 graders stigning, og jeg tænkte: "Den skal jeg ikke bestige!"

Vi valgte derfor vandreruten, hvilket måske ikke var et godt valg, for vi skulle passere en ussel bro bygget af kampesten. Bedst som vi havde klaret de mange stentrin, skulle det vise sig, at det blev nok lidt mere besværligt end først antaget. 500 meter længere fremme sad jeg pludselig fastklemmt med det ene hjul mellem to større sten. Heldigvis kom der nogle vandrere og en turistfører forbi, og blandt dem var André og Adam, som hjalp mig fri. Uden dem havde jeg nok siddet bag et træ og tudet endnu.

Vi fulgtes videre sammen ad ruten, og da vi senere kom til en stigning mellem klippesten, store træerødder og vandløb, der skulle krydses, var det rart med deres hjælp. Mens André skubbede mig, trak Adam mig med et reb, som han havde med i sin rygsæk. Hel-



Lykken er at nå endnu en top.

digt for mig. Stigningen var 130 meter med en længde på 70 meter over tre stigninger. Det blev en meget hård udfordring og samtidig skræmmende, for der var ikke noget rækværk at gribe i, når jeg kom for tæt på kanten. Vi kom op, og jeg fik taget et billede i selskab med mine to nye venner.

Vi kom frem til den første cafe på turen, og man bliver overrasket over, hvad en kop varm kakao kan gøre ved én. Da vi skulle videre, foreslog Adam, at vi skulle gå en anden vej end de andre, fordi den kommende strækning gennem skoven ville blive meget barsk. Så vi gik til venstre, mens de andre gik til højre, og vores veje skiltes.

Vi skulle have vandret 22 km på vores 2. dag, men da vi valgte en anden rute,

samt at vi undervejs også gik forkert, blev det en omvej på næsten 15 km i et meget bjergrigt område. Naturen omkring os var meget smuk. Den eneste ulempe var, at vi nu gik på vejen med biler og ikke inde i skoven. Det var dog betydelig lettere at komme frem, og Anita var god til at give et skub på de stejle strækninger. Vi aftalte, at hver gang vi kom til en top, så kørte jeg i forvejen ned ad, og så mødtes vi igen på vej op til den næste top ... eller det næste "bjerg!"

På et tidspunkt kom vi til et skilt med en gul cykel på. Det viste til højre væk fra vejen, hvor der foran os var en super stigning. Samme stigning, som havde skræmt mig, første gang jeg så én i den kategori. Så min logiske hjerne sagde: "Vi snupper cykelruten." Vi kom ind i et meget naturrigt område. Det viste sig at være en dal, som gik nedad over 245 meter. Det kom lidt bag på mig, at når du er gået ned i en dal, så skal du også op af den. Der var vi ved at knække begge to.

Da vi endelig kom op fra dalen, kom vi til en cafe, der serverede den lækreste salat, og vi bestilte en cola til. Jeg, som normalt ikke drikker cola! Men den her gik lige i hjertet med fornyet energi. Fra cafeen kunne vi se Port Marin. Mellem os lå en flod, og der var stadig godt fem-seks km frem til hotellet, hvor vores næste overnatning ventede. Men med aftensmad og en seng i vente, kla-

rede vi den sidste strækning og nåede frem efter at have tilbagelagt næsten 37 hårde kilometer. Den nat sov jeg helt fantastisk.

Dag 3. Portomarin - Palas de Rei

Vi startede tidligt, da bagagen skulle være klar i receptionen kl. 8. Vi spiste morgenmad på hotellet og så af sted. Vi lagde ud med at gå forkert. Fordelen ved at gå forkert er, at man får set meget mere, og det var faktisk en hyggelig lille by, vi nåede frem til, inden vi opdagede, vi gik den forkerte vej. Heldigvis var der nogle lokale, som herfra viste os på rette vej.

Vi måtte tilbage over floden, som vi havde krydset, nu bare over en anden bro. Det regnede lidt, men ikke noget af betydning, og der var smukt. På



I 765 meters højde efter en 10 km konstant stigning i regnvejr og kulde.

Mi Camino

modsatte side af broen begyndte vejen med en stigning. En stigning, der strakte sig over 10 km med op til 365 m. På vej op begyndte det at hagle, og temperaturen faldt til -6 grader. Det var koldt! Vi var rejst fra Danmarks i 22 graders varme til det varmere Spanien, så det kom bag på mig. Nu sad jeg i frostvejr i 765 meters højde og havde kun taget T-shirts med til rejsen. På den første cafe, som vi kom til, fik vi varm kakao og omelet. Det gjorde godt. Her mødte vi mange andre vandrere og hilste med "Bon Camino".

Heldigvis var vejret meget skiftene. Solen kom og tørrede mig mellem hagl og regn, så jeg tænkte på sangen "Lille Peter Edderkop." Men sikke en natur, den kunne jeg sagtens blive forfalden til – næste gang med regntøj i bagagen!

I Palas de Rei var hotellet i ét plan, og både toilet og bad var fuldt tilgængeligt, så her fik jeg mig et dejligt varmt bad efter en kold og frysende dag.

Dag 4. Palas de Rei – Azura

Turen havde ikke de helt store stigninger, men til gengæld skulle vi ifølge kortet gå 32 km. Selv om stigningerne ikke er mere end 65 meter pr. bakke, så kan det godt være hårdt, når bare der er mange nok, hvilket der var.

Dag 5. Azura – Santiago

Den sidste lange vandretur på i alt 18



Kun lige begyndt, med næsten 100 km foran mig, startede ruten i et kuperet terræn.

km mod vores endestation, bjergbyen Santiago. Her ventede os en stor oplevelse; messe i byens smukke katedral. Messen er gratis med et Pilgrimspas, så vi skulle naturligvis have vores pas. Santiago er meget smuk, og midt i den UNESCO bevaringsværdige by finder man den enorme og historiske katedral. Byen ligger højt, og uanset hvilken vej man vender øjet, ser man stejle gader. Kontoret, hvor man skal hente sit Pilgrimspas, befandt sig naturligvis ned ad en stejl gade. Men jeg havde fået nok af bakker og orkede ikke flere, så jeg gav Anita mine papirer, så hun kunne hente begge pas. Men den gik ikke. Hvis jeg ville have mit pas, måtte

Mi Camino



Spain is more.

jeg selv møde op. Overrasket blev jeg, da kontorets ansatte, der sad og skrev pas ud, alle kom hen for at trykke mig i hånden. Jeg var den første kørestolsbruger, som havde gennemført Caminoen, fortalte de. Vi overnattede to nætter i Santiago, og messen var en meget smuk oplevelse.

Stor oplevelse

Efter syv dage og mere end 150 km i det meget kuperede, spanske terræn

sidder jeg tilbage med en fantastisk stor oplevelse, som har påvirket alle mine sanser.

Om jeg ville gøre det igen? Ja! Dog ikke samme rute og måske i et andet land. Efter min tur i Spanien har jeg nemlig fundet ud af, at der er flere hundrede Caminoer. Jeg skal bare finde ud af, hvilken Camino, der skal være min næste.

PRAKTISK

Alle hoteller har ikke både tilgængeligt toilet og bad, så jeg vurderede, at toilet var vigtigst (det vil flere læsere nok være enige med mig i). Frokosten spiste vi ude på ruten, hvor man kan droppe ind på en cafe, som der er mange af, og de har overraskende nok alle handicaptoliet. Undervejs fandt vi også hyggelige steder lidt væk fra ruten med lokal mad, hvilket gav anderledes og spændende smagsoplevelser.

Camino de Santiago Light er den korteste distance, man kan vandre, såfremt man ønsker at opnå 'La Compostelana' - pilgrimsbeviset.

Råbjerg Mile

Af Solveig Hansen

I over 10 år har der midt i sommerferien været lagt køreplader op til og i milen, så vi med handicap og fx kørestol og/eller barnevogn kan komme op og nyde det helt særlige, sandblæste landskab.

Kørepladerne starter, hvor p-pladsens asfalt slipper op og fortsætter 3-400 meter op i vandreklitterne.

Der vil blive skiltet om retningslinjer i forhold til corona.

P-pladsen har handicaptolet og madpakkeområde, men vi er usikre på, om toiletterne er åbne til den tid, da Naturstyrelsen ud fra et forsigtighedsprincip har aflåst mange af sine toiletter dette forår.



Tirsdag til fredag i uge 29 er der køreplader i vandreklitterne, men pladerne sander hurtigt til, så det er en ongoing opgave at holde dem synlige og brugbare.



Endda med de udlagte køreplader kan det være anstrengende at komme op i Råbjerg Mile på egen hånd.

Nye bagageregler

Slut med kabinekufferter som en del af Norweigans billigste flybilletter

For at sikre hurtig af- og påstigning, har Norweigan droppet at give passagerne med de billigste billetter mulighed for "automatisk" at have en kabinekuffert med til placering over sædet.

Du må stadig medbringe håndbagage (30 x 20 x 38 cm og max 10 kilo), dog skal den kunne anbringes under sædet foran dig. Du kan også stadig medbringe en kabinekuffert, men det koster ekstra. Kan tilkøbes op til fire timer før afgang.

Sh/kilde: La Danesa (nærlæs altid gældende regler før enhver rejse)

PS: I disse coronatider opfordrer Norweigan til at begrænse mængden af håndbagage, du tager med om bord og anbefaler, at du checker din håndbagage ind, hvis det er muligt. Desuden vil brugen af mundbind være obligatorisk for både passagerer og crew om bord - i tråd med anbefalingerne fra de europæiske luftfartsmyndigheder (EASA) som et smitteværn for at sikre alle en tryk rejse.

Sh/kilde: Norweigans Nyhedsbrev, der oplyser, at Kbh-Malaga-flyvninger starter 1. juli



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 venligst udlånt af Kenneth Ørbæk, Montebello, Raphael Cordoba, Solveig Hansen og Steen Andreassen.

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

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