



Forsidefoto: Kig helt til Afrika, foto af Tine Lundbak

Montebellos Vennekreds



Til hverdag og fest

Nye balancer

Balladeband

Forår 2023

Kære læsere

Her kommer en anbefaling af en bog, som jeg endnu ikke har læst. Det kan da synes mærkeligt - og er det vel egentlig også, og så alligevel. Måske en og anden kunne have lyst til stifte bekendtskab med bogen? Det handler om Caspar Eric's "Nye balancer", (Gyldendal 2023). Bogen står på min ønskeseddel, efter at jeg har læst et interview af Caspar Eric i "Politiken". Han har vist også været på TV i anledning af udgivelsen? I øvrigt holder (holdt red.) forfatteren foredrag på Egmont Højskolen onsdag den 13. marts. En smagsprøve (hentet) fra omtalte interview:

***Det er ikke mit handicap
jeg slås med
men verden omkring mig
fordi jeg elsker den
gentag efter mig:
Det er ikke mit handicap
jeg slås med
men mennesker omkring mig
fordi jeg elsker dem.***

I disse måneder arbejdes der på at udforme en ny Sundhedsaftale for Region Midt og regionens 19 kommuner. Aftalen skal gælde for årene 2024 - 2027 og danner baggrund for en række af samarbejdsaftaler mellem regionen og kommunerne. Den vedtages i efteråret. Et hovedsigte er et fokus på de tre indsatsområder, som oplistes her:

- Psykiatri og trivsel – med fokus på børn og unges trivsel og fokus på mennesker med svær psykisk sygdom
- Borgere med kronisk sygdom – med fokus på de med størst behov og størst kompleksitet
- Velfærdsteknologi, digitalisering og datadeling.

Der er ingen tvivl om, at netop disse tre indsatsområder har den største vigtighed for sundhedspolitikken i både kommune og region. Der er et pres på både børn og unge i tiden. Kommunerne har svært ved at følge med i form af relevante tiltag og løsninger for at (af)hjælpe den stigende mistrivsel og håndteringen af de nyere diagnoser. Stor mangel på sundhedsprofessionelle fagfolk. Skolevægringen (et ringe udtryk for den kendsgerning, at forældre og elever ikke finder kommunens "tilbud" tilstrækkeligt) er et kæmpeproblem for mange kommuner. Løsninger og tiltag i forhold til at imødekomme de store udfordringer kan nærmest kun komme for sent.

En anden tendens i den kommende aftale er, at kommunerne skal håndtere ældreområdet, kronikere og borgere med flere sygdomme meget bedre. Også på det psykiatriske plan. Megen behandling og efterbehandling skal

varetages af det nære sundhedsvæsen. Det bliver ikke nemt; men det skal gøres. Det bliver spændende at følge i de kommende måneder.

I skrivende stund nyder vi nogle meget smukke tidlige forårsdage i Hou. Men varslet lyder på sne og storm. Forude

venter en knæoperation og genoptræning (igen). Tja, livet er da ikke kedeligt.

Foreningens hjemmeside:
www.montebellosvennekreds.dk

Per Jacobsen, formand

Spanien til hverdag og fest

Spanien til ferie og hverdag

Spanien er et land, mange af os forbinder med solferie, fyldte strande med strandboder og parasoller - og natteliv med dans og billige drinks. Og det er jo også det Spanien, mange oplever.

Måske en skiferie i Nordspanien eller en vandretur i bjergene er mere attraktivt for nogen, men vi kan ikke komme udenom, at Spanien i mange år har været et yndet feriemål for danskerne. Og det hænger ved.

Mange har også Spanien med på deres liste over lande, de gerne vil bo i helt eller delvis – og gerne helt, efter arbejdslivets ophør. Dem har jeg selv tilhørt i mange år, og er en af de mange, der har gjort drømmen til virkelighed.

Jeg bliver ofte spurgt, hvordan det er at opholde sig i Spanien i længere perioder? Er det hele en lang ferie med strandture og natteliv hver dag? eller

hvordan kan hverdagen være i et syd-europæisk land som Spanien?

Hvad gør du, hvis du bliver syg? Hvordan finder man en bolig? Er det nu så billigt, som nogen siger? Må vi gerne bo i Spanien, når vi er på pension? Spørgsmål, der går igen. Må vi tage vores hjælpemidler med? og hvor længe?

MIN fortælling

Jeg vil gerne fortælle lidt om de oplevelser, jeg har haft her de sidste 10 år. Jeg blev forelsket i Spanien for mange år siden. I livsrytmen, i stemningen, i kulturen og den måde, befolkningen lever på.

Helt fra første gang jeg var på Montebello i Andalusien i 1988, og selv om jeg havde været på ferie mange steder før det, vidste jeg, at det var hér, jeg gerne ville bo, når mit arbejdsliv sluttede.

Det blev så godt nok nogen år før beregnet, idet en bilulykke i 1990 gjorde

Spanien til ferie og hverdag

en tidlig ende på mit arbejdsliv, og jeg troede i flere år, at min drøm om at bo her ikke kunne lade sig gøre. For... Hvordan skulle jeg kunne klare mig i kørestol i Spanien?

Genoptræning på Montebello gjorde en stor forskel for mig, som jeg er evigt taknemmelig for. Og gav mod på at klare mig udenfor Danmark.

I 2012 fik vi mulighed for at leje et hus i tre måneder i Regionen Alicante og afprøve, om det kunne lade sig gøre at bo her som handicappet. Det kunne det, og efter overvejelser og efterforskning kom jeg tilbage igen, denne gang i vinterhalvåret, idet det er muligt at langtidsleje et hus for seks måneder og stadig få en god lejepris.

Hvor, hvordan og hvor længe?

De spanske myndigheder er meget obs på udlejning til udlændinge, og det kræver en del papirer og tilladel-

ser, også selv om det er indenfor EU, hvis man skal bo her lovligt. Og det skal vi jo, så det er bare at få søgt om »opholdstilladelse« med et Spansk identifikations NIE nummer som det første.

Derefter skal der undersøges områder, for tro mig, det er ikke én lang ferie med turistbusser og strandparties, hvis man skal klare sig for en pension her, selvom alt er billigere end i de nordiske lande.

Hverdagen kommer, og det er vigtigt, at området, man bor i, passer til den hverdag, man ønsker sig.

Spanien er et stort land og opdelt i regioner, som fungerer forskelligt med forskellige regler og kulturer.

Kan man ikke lide den måde, landet styres på, kulturen, maden og livsstilen, så skal man nok holde sig til de dejlige ferier og nyde dem.



Fra en plads i San Miguel De Salinas, Alicante, Spanien.

Spanien til ferie og hverdag

Selv om jeg helst ville bo i Andalusien, så blev det for dyrt på Costa Del Sol, så rundt i Alicante regionen blev de første steder, vi boede, og jeg befandt mig godt i det spanske miljø i en mindre provinsby, som også Benalmádena Pueblo er i Andalusien, forskellig fra en Urbanisation med skandinaver eller andre nationaliteter, som findes mange steder.

I stedet var det vigtigt for mig, at der var nærområder med indkøb og sociale aktiviteter, som var tilgængelige i kørestol. Dem er der ikke mange af, så jeg er flyttet lidt rundt i årene, der er gået, men de første år boede vi i en by lidt inde i landet.

Vi har også boet i en ganske lille by ude ved kysten. Der var fint handicapvenligt og med faciliteter til strandbadning for handicappede ganske tæt på. Der er steder nok at vælge imellem, alt efter hvad vi ønsker os.

Vi kørte selv hertil i bil, så vi kunne have vores egne ting med, og jeg var, som loven foreskriver, når vi har hjælpemidler med, hjemme i Danmark hver tredje måned. Flybilletter fås til en rimelig pris i vinterhalvåret, og det er nemt at flyve og få hjælp i lufthavnen.

Mit helbred blev bedre efter de første par år her, og jeg kunne klare mig med min rollator det meste af tiden. Det var og er heldigt for mig.

I byen var der flere stejle gader, og de spanske fortove er ikke kørestolseguede i de små byer, men med en el-scooter går det bedre. Sådan en købte jeg. De kan også lejes til en rimelig pris, og så var jeg ikke så bundet af reglerne om at skulle til Danmark, når det var mit eget hjælpemiddel.

Hvordan med læge, sygehuse og medicin?

Ja Spanien er jo et EU land, så det blå sygesikringsbevis gælder også her. Man skal bare huske at holde øje med udløbsdatoen...

Jeg har været heldig, jeg ikke har været syg, mens jeg har været her. Jeg har været hos lægen med et par småskavanker og fået en god og hurtig behandling.

Jeg faldt fx og slog min skulder og gik ned i lægehuset, som er åbent 24/7. Kom ind til lægen, som henviste mig til røntgen på hospitalet. Der skal man så selv sørge for at komme hen, ligesom i Danmark, med mindre man er alvorligt syg og lægen rekvirerer en ambulance.

På hospitalet blev jeg røntgenfotograferet og skulle derefter tilbage til lægen med det samme. Da jeg kom (der er 20 minutters kørsel) var billederne blevet sendt over nettet, så lægen kunne give en diagnose, ordinere behandling og en ny tid. Fin behandling og ingen problemer.

Spanien til ferie og hverdag

Og ja, vi må gerne bo i et andet EU land og få pension, hvad enten det er kort eller lang tid, så længe man oplyser, hvad man skal, til de forskellige myndigheder.

Hvor finder man en bolig?

Man finder en lejebolig på nettet hos en god ejendomsmægler. Her taler jeg kun om lejebolig, for det er min erfaring. Jeg bor her ikke fast. Jeg har ikke spansk opholdstilladelse, det, der hedder Recidencia, for jeg har stadig min bolig i Danmark og er hjemme, så ofte jeg kan.

Lejligheder og huse kan lejes på årsbasis, som jeg har gjort, og ja, det er så billigt, at det kan betale sig at leje for et år, også selvom man ikke er her hele året.

Da jeg kom hertil i 2012 var jeg gift, det er jeg ikke mere - og jeg er nu flyttet til en Urbanisation med blandede nationaliteter, som er beliggende inde i landet i Regionen Murcia.

Her er ikke så befolket, vi har 200 huse og tre boligblokke, ingen butikker ud over en restaurant, en café, en frisør, en beauty clinic, en privat klub og et kunstgalleri, og så har vi et supergodt fysioterapi/træningscenter, som vi alle nyder godt af. Her er trygt og sikkert at bo og en helt utrolig god, social samhørighed. Det lærer man at sætte pris på med årene.



Mit eget citrontræ i haven. Marts 2023.

Her bor jeg i et lejet hus med have, terrasse og parkering på grunden, godt beskyttet af en høj mur hele vejen rundt. Alt er fladt, og det er let at komme rundt på området, også i kørestol og med el-scooter.

Hverdagen for mig består nu i, at jeg hygger med mine dyr, jeg har en hund

Spanien til ferie og hverdag

og to katte, jeg passer min lille have og nyder freden og det gode klima, som har været og stadig er så godt for mit helbred.

Vi er 30 kvinder, som mødes socialt, alt efter tid og lyst. Hver uge mødes vi til Morgenkaffe på Caféen, en gang om måneden til frokost forskellige steder i regionen og derudover minimum én årlig bustur med venner og bekendte af alle køn til en musik- eller teateroplevelse, senest i Benidorm.

Restauranten byder på sammenkomster med live musik, fodboldfester og andre fornøjelige ting, og der er tre golfbaner i området tæt på, god mulighed for ture ud i naturen og tre kvarters kørsel til lufthavnen i Alicante.

Jo længere tid, man er her, jo mere vænner man sig til livsstilen, maden og det mere stabile klima, som giver de gode, helbredsmæssige fordele.

Så velkommen til Spanien, og spørg endelig, hvis jeg kan være til hjælp med råd og dåd, også til en ferietur - måske efter et Montebello ophold, selv om der er 550 km til Malaga. Spanien har fine motorveje, men ikke rigtig noget stort, offentligt transportsystem mellem regionerne.

Det var lidt om mit Spanien.

*Venlig hilsen
Janne Krogh*

Glade hilsner fra Montebello

Solceller

Her på solkysten har vi ca. 320 dage om året med sol, og derfor var det en rigtig god ide, da vi i starten af året fik monteret 120 solceller. Beregningerne viser, at det vil give os en besparelse på el med ca. 50 % om året. Vi fik for år tilbage monteret solfangere, men det giver kun varme til vand. Det nye anlæg giver også varme til el.

Foråret er på vej

Vinteren er ved at lægge sig bag os, og store regnskyl har præget starten af året. Én af de ting, vinteren også byder på, er lang sigtbarhed, som betyder, vi indimellem kan se Afrika her fra puebloen (se billede).



Temperaturen er steget til 18 grader, men det er stadig køligt om morgenen og om aftenen, og kun enkelte patienter vælger en dukkert i den kølige pool.

Instagram

Montebello er kommet på Instagram, I kan følge vores hverdag og aktiviteter på [montebellospanien_noh](https://www.instagram.com/montebellospanien_noh)

Feedback møder med patienter

Vi holder indimellem feedback møder med patienter omkring vores buffet, maden og logistikken omkring den. Det er vores chefkok og jeg, som deltager på møderne, og vi får mange gode tips til justeringer. Eksempelvis at vores rå grøntsager ikke må være i for store skiver, da det for nogle er svært at skære dem ud, hvis den ene arm har en lammelse. Vi får ofte modsatrettede ønsker om maden, eksempelvis af nogle vil have mere spansk mad og nogle vil have mere dansk mad.

Ny leder til klinisk afsnit

Vores leder af klinisk afsnit, Lena Slaatsveen har opsagt sin stilling, og derfor har vi slået en stilling op som ny leder af vores kliniske afsnit, der består af 10 sygeplejersker, 2 ergoterapeuter og 11 fysioterapeuter. Ansøgningsfristen var 23. marts, og vi håber at kunne præsentere den nye leder af klinisk afsnit i næste nummer af bladet.

Tine Lundbak

Leder af Montebello

Generalforsamling

Søndag den 16. april holder vi generalforsamling 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 og kage, ligesom vi sørger for drikkevarer og lidt sødt til ganen.

Foreløbig 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
7. Fremtidigt arbejde
8. Fastlæggelse af budget og vedtagelse af kontingent
9. Valg af formand
10. Valg af 1 - 2 bestyrelsesmedlemmer
11. Valg af 1 - 2 suppleanter
12. Valg af revisor og revisorsuppleant
13. Eventuelt

Ad 6. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skulle sendes på mail til per@perjac.dk senest den 1. marts.

Tilmelding ligeledes til Per på per@perjac.dk eller tlf. 23 82 42 11, gerne inden 12. april.

VEL MØDT

*På bestyrelsens vegne
Solveig*



Nye balancer

ANMELDELSE, fundet på og gengivet med tilladelse fra Litteratursiden

NYE BALANCER - HANDICAPDIGTE

Caspar Eric's handicapdigte oser af vrede, frustration og kunstnerisk begavelse og manifesterer digteren som en brændende fakkelt i et tomt rum.

Af Nana Thejll Jakobsen

"At være spasser er at leve i ensomheden". Således står der i et af de første digte i 'Nye Balancer'. Caspar Eric lever selv med cerebral parese, som i folkmunde også kaldes spastisk lammelse. Dette værk har fået undertitlen eller genrebetegnelsen 'Handicapdigte' og må siges at være Eric's mest manifestlignende værk til dato.

Værket består primært af klassiske Caspar Eric-digte, som med hans talesprog-lignende digterstemme fører os ind i hovedet på ham selv, når han tvivler på, om hans kæreste vil blive hos ham, hvis hans fysiske tilstand forværres, eller når han mindes turene til hospitalet som barn. Derudover er der indimellem nogle mere prosalignende tekststykker, som emmer af vrede, frustration og et ønske om at ville bruge sin stemme politisk. "Det er ikke mit handicap/jeg slås med/men verden omkring mig"

Én ting er at være et menneske, som skal kæmpe med flere fysiske skavanker end andre, at være et menneske med en anderledes krop. Noget andet er den kamp, som det tilsyneladende er



at skulle kæmpe for at blive set og hørt og blive taget alvorligt som menneske, både på trods af og på grund af sit handicap. I prosateksten 'Et bud på en hurtig filmhistorie' står der: "Jeg er nogens ven eller søster eller bror eller søn eller ham den mærkelige ude i periferien. Og det viser sig, at jeg faktisk også er

Nye balancer

et menneske, og den indsigt markerer et dramatisk skrift for hovedpersonen”.

‘Nye Balancer’ er, lige som Erics andre værker, både selvudleverende, spydig og humoristisk. Erics jordnære, poetiske stil er på én gang forfriskende usnobbet og på samme tid overraskende rørende. Flere passager går direkte i maven, fordi de italesætter den ulighed eller ignorance, som samfundet og systemet har overfor mennesker, som er født med anderledes kroppe.

”Det, som nogen kalder luksus, er andres nødvendighed. Jeg beklager den konstante skæren ud i pap, men det er jo ikke fordi de seneste 128 års kulturhistorie har efterladt særlig meget at plante sit håb i. I det mindste er jeg ikke hovedattraktionen i et cirkus eller buret inde i tivoli mere, hvor folk er kommet for at se freaken, så tak for det, så længe det varer.”

Caspar Eric formår at forbinde de mest spydige, humoristiske afsnit med mavepustende alvor, og det er faktisk lige dér, i spændingsfeltet mellem humor og alvor, at Eric er allerbedst. Med ‘Nye Balancer’ manifesterer Caspar Eric sig som en brændende fakkel i det tomme rum, hvor samtalen om og repræsentationen af Mennesker med handicap mangler.

Ligesom Glenn Bech italesætter Caspar Eric den systemiske og følelsesmæssige ulighed, der er ved at være født med sværere betingelser end gennemsnittet. Verden syntes at være klar til den slags mavepustere, specielt hvis det krydres med Erics kunstneriske begavelse.

Handicapdigte
Forlag Gyldendal
Faustnummer 135391751
ISBN 9788702391169
Antal sider 115

Nåede du det ikke

I februar indkaldte vi til generalforsamling og opkrævede kontingent. De fleste har nu betalt. Tak for dét!

Nåede du det ikke, kan du stadig overføre de 150, enten på MobilePay på 41 17 29 45 eller på bankkonto 7300 0001097721, husk at angive dit navn i tekstfeltet.

Kh Solveig, kasserer



Kolind BalladeBand

Kom og "bliv glad i låget"

Kolind BalladeBand er en herlig flok skæve eksistenser, som har oplevet de hårde facetter af livet. De har noget på hjerte, synger og spiller for fællesskabet, imod isolation og ensomhed.

Musik og fællessang er et fantastisk værktøj til at trække folk ind i et stærkt fællesskab, fordi det i sig selv indebærer nærvær og intimitet, når man synger eller laver musik sammen. Musik, fællessang og fællesskab er et enestående værktøj til at bekæmpe ensomhed, og man "bliver glad i låget".

Nu er de ambassadører for et musikprojekt, der ledes af Daniel Demnitz (ide-mand og udvikler), og de har en mission. De spiller og fortæller om, hvor meget mental sundhed og livskvalitet, de har fået ud af at blive en del af et stærkt, livsvigtigt fællesskab, hvor musikken er i centrum.

Tid:

Onsdag den 12. april kl. 17.30 – 20.00, alle er velkomne

Sted:

MarselisborgCentret, Bygning 9 (tidligere bygning 8)
Evald Krogs Gade 9, 8000 Aarhus C (husk at stille p-skiven!)

Pris:

Gratis

Polio- & Ulykkespatientforeningen, Kreds Østjylland serverer sandwich, snacks, kolde og varme drikke.

Tilmelding:

på ulykkespatient.dk senest den 4. april

Kontakt:

Solveig, s.hansen@ulykkespatient.dk, tlf. 41 17 29 45



Oplev Råbjerg Mile



400 meter køreplader bliver lagt ud og sikrer alle fremmødte en storslået naturoplevelse. Tilmelder du dig, mødes vi ved bord/bænkesættene ved toiletbygningen.

Skov- og Naturstyrelsen, Vendsyssel har igen i år banet vej for, at firhulede og gangbesværede kan opleve naturens kræfter og sandets bevægelser i Råbjerg Mile.

400 meter køreplader lægges ud (i uge 29) og sikrer alle fremmødte en storslået naturoplevelse, da man via pladerne kan køre i sin kørestol op og nyde udsigten over landskabet og se havet på begge sider af Skagen Odde.

Naturvejleder Villy Købsted Hansen, der lancerede ideen for 15 år siden, har lovet at være vores guide.

Vi mødes (i mindre grupper) ved bord/bænkesættene ved toiletbygningen og hører lidt om en af de største vandrekitter i Europa.



Villy (th) og kollegaen Mikael Olesen.

Oplev Råbjerg Mile



Den 35-40 meter høje sanddyngge danner en »miniørken« på næsten 1 km². Sanddyngen rummer omkring 3,5 millioner m³ sand og bevæger sig mellem 10 og 30 meter årligt i nordøstlig retning - afhængig af den hårde vind i det nordlige Danmark.

For godt 100 år siden bestod vejen til Skagen af et sandspor. Vejen var meget ustabil - den ene dag farbar for næste dag at være totalt dækket af sand. Hele odden er et stort sandflugtslandskab med vandrekitter - miler - på vej fra Skagerak til Kattegat.

I 2008 blev adgangsvejen for milen freddet, så den kan fortsætte sin vandring, også selvom den på sin færd vil fortære marker, huse og veje.

Tid: Torsdag den 20. juli kl. 13.30 – 17

Sted: Råbjerg Mile, Råbjerg Mile Vej, 9900 Skagen

Pris: gratis – og alle er velkomne.

Polio- & Ulykkespatientforeningens Østjyllandskreds sørger for en bid brød og lidt at drikke

Tilmelding: på ulykkespatient.dk senest 11. juli

Angiv ved tilmelding, hvilket tidspunkt, det passer dig at være med

Kontakt: Solveig, s.hansen@ulykkespatient.dk, tlf. 41 17 29 45



Mikael knokler for at bekæmpe sandfygningen.

Montebellos Vennekreds 2023

BESTYRELSEN

Formand

Per Jacobsen
Askelunden 16, Hou
8300 Odder
Tlf. 23 82 42 11
per@perjac.dk

Kasserer

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

Bestyrelsesmedlem

Anton Jakobsen
Skelagervej 323
8200 Aarhus N
Tlf. 86 10 54 74 eller 20 72 74 73
antonjakobsen@mail.dk

Bestyrelsesmedlem

Janne Duckworth
Avenida De Los Carros 135, Gea y Truyols
Urb. Lo Santiago
E- 30590 Murcia
Spanien
Tlf. 0034 965 076 649
kun4janne@gmail.com

Bestyrelsesmedlem

Keld Matthiesen
Stubbæk Bygade 32 st. th.
6200 Aabenraa
Tlf. 41 18 31 38
keldmatthiesen1302@gmail.com

1. Suppleant

Anita Nielsen
Teglårdstræde 2b. 1. th.
1452 København K
Tlf. 26 99 63 90
cindycarse@hotmail.com

2. 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
Daniel Demsitz, Gyldendal, Janne Krogh,
Solveig Hansen, Steen Asbjørn Andreassen
og Tine Lundbak, Montebello.

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