



Forsidefoto knipset af Solveig Hansen

Montebellos Vennekreds



Ny i bestyrelsen

(P)Lejeseng

Ro i livet

Sommer 2023

Kære læsere

I sidste nummer af bladet var jeg inde på, at der i disse måneder arbejdes på at udforme en ny Sundhedsaftale for Region Midt og regionens 19 kommuner. Aftalen skal gælde for årene 2024 - 2027 og skal danne baggrund for en række samarbejdsaftaler mellem regionen og kommunerne. Et hovedsigte er et stærkt fokus på disse indsatsområder:

- 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.

Sundhedsaftalen danner en RAMME for, hvad der skal ske på sundhedsområdet - og samarbejdet mellem region, kommune, praksislæge samt pårørende- og patientrepræsentanter. Rammen udfyldes på forskellig måde, blandt andet gennem en række samarbejdsaftaler mellem region og kommune.

En helt anden og meget mere tungtvejende problematik er, at hele sundhedsområdet lider nød. Og det i en

hidtil uset grad. Andelen af ældre medborgere med en alder på over 80 år vil i løbet af ganske få år stige med over 60 procent.

Langt, langt flere borgere får brug for udredning, behandling og rehabilitering i de kommende år. Langt flere borgere er kronikere og langt flere har flere sygdomme på samme tid. Udgifterne til den medicinske behandling koster så meget mere. Ny medicin tages i brug, for eksempel i forhold til fedmebehandling og øjensygdomme.

Den forholdsvis nye regering har nedsat en SUNDHEDSSTRUKTURKOMMISSION, hvis opgave er, og nu citerer jeg dagbladet "Politiken" fra den 5. juni:

»Sundhedsstrukturkommissionen skal på 12 måneder levere det faglige skyts, så politikerne i folketingsåret 2024-2025 kan vedtage forandringer, der skal løse sundhedsvæsenets alment kendte problem: Bermuda-trekanten, hvor borgere mister livet, og hvor sygdom forværres i den ensomme rejse mellem vaklende hospitaler, overbebyrdede praktiserende læger og et mangelfuldt, uensartet kommunalt sundhedstilbud.«

Ja, der er nok af udfordringer på sundhedsområdet, og så har jeg ikke engang omtalt den helt særlige situation

på det psykiatriske område. Det bliver spændende, vel nærmest uhyggeligt spændende, at følge udviklingen.

I skrivende stund er vi (Lene og Per) på vej til Grundlovsdag på Egmont Højskolen. Det plejer at være hygge-

ligt og lærerigt. Og så på en af disse meget fine sommerdage med klart vejr og solskin. Det bliver ikke bedre!

God sommer!

Per Jacobsen, formand

Seneste nyt fra Montebello

Ny Leder af klinisk afsnit

Vi har fået ansat ny leder af klinisk afsnit fra august. Anne Greiersen kommer fra en stilling som leder af sundhedsplejen i Køge. Anne har været leder i sundhedsvæsenet igennem mange år, og vi ser meget frem til at få Anne med ombord.

Fuld hus

Det er faktisk lykkedes os at have næsten fuld belægning af patienter i år. 93 % belægning har vi haft i gennemsnit det sidste halve år. Det er ret imponerende, taget begrænsningerne i 2022 som corona og flystrejke i betragtning. Det lader til at vores indsats sidste år, hvor vi brugte en del tid på reklame for Montebello er lykkedes, og derfor ser vi en god tendens i henvisninger til os.

Ønske om stillezoner

Jeg hører fra patienter, at der kan være behov for at kunne trække sig i hverdagen. Her er mange mennesker, både til

træning, i spisesituationer og bare i det hele taget. Derfor er vi gået i gang med at få input til, hvordan vi kan oprette stillezoner eller andre tiltag, der kan hjælpe med at skabe ro. Vi har spurgt patienter og personale og har allerede fået mange gode input. Til at starte med har vi indkøbt flere solsenge, som vi vil placere i små grupper rundt omkring på vores område.

Eneværelser eller ej

Vi har endnu ikke fået tilbagemelding fra Region Hovedstaden, om vi skal etablere eneværelser eller ej. Problematikken består særligt i, at der ikke er penge til ombygning, hvorfor det skal foregå i vores nuværende rammer. Det vil betyde, vi skal gå en del ned i patientantal. Vi forventer at få svar i løbet af sommeren.

Paella til alle ansatte

Tidligere på året havde patienter samlet ind til personalet som en TAK for

Seneste nyt fra Montebello

god imødekommenhed, service og behandling. Den 9. juni omsatte vores chefkok Matias disse mønter til hjemmelavet Paella til alt personale på Montebello.

En fantastisk Paella fyldt med rejer, blæksprutter, muslinger og kylling. Hertil havde køkkenet også kreeret en frisk Gazpacho og iskold Sangria uden alkohol (se billede).

*Tine Lundbak, Chefsygeplejerske
Leder af Montebello*



Beretning 2022-2023

Denne lille forening, Montebellos Vennekreds, har nu eksisteret i snart en snes år. Det er vildt at tænke på, når man tager i betragtning, at Vennekredsens eksistens i højeste grad har været båret oppe af **ISÆR** en person. Fra starten af den stiftende generalforsamling og til i dag. En så utrættelig indsats og en sådan vedholdenhed skal man lede længe efter.

Uden disse var formanden nok bukket under for længe siden.

En **KÆMPE** tak til Solveig.

De normale tider holder sig, heldigvis, stadig normale. Coronaen synes pist væk fra disse breddegrader og har nu en karakter af en (almindelig) influenza. Det er bare så glædeligt; når tanken går på alle de mange restriktioner, så synes det, som om det er år og dag siden. Og netop i dette forår forlyder det så, at al testkapacitet og anden halløj afsluttes.

På Montebello synes alt at være i den bedste orden. Ny leder, Tine Lundbak, er på plads og har vel været det i nogen tid. Nyt er det, at Montebello skal have en ny leder til det kliniske afsnit, som består af 10 sygeplejersker, to ergoterapeuter og 11 fysioterapeuter.

Måske der på dette tidspunkt allerede nu er fundet en ny leder?



MONTEBELLO^S
Vennekreds

Der er monteret solceller på Montebello med en forventet besparelse på 50 % på elregningen.

Og Montebello er kommet på Instagram. MONTEBELLOSPANIEN_NOH.

Arrangementer

Så kort kan det siges: Ingen arrangementer i det forløbne år. Et forsøg på »julebowling« (i januar) fik ingen tilslutning. Men der er et arrangement i Polio - og Ulykkespatientforeningen Kreds Østjylland den 20. juli i år i Råbjerg Mile, som kunne være interessant for os. Lad os drøfte det.

Blad og hjemmeside

Bladet udkommer fortsat, som traditionen foreskriver, med fire numre om

året. Det er et godt blad med, naturligvis, nyt om Montebello: fra os i Vennekredsen og fra lederen på Montebello i Benalmádena.

Bladets indhold: Solveig er, heldigvis, stadig en uudtømmelig kilde til at hente stof frem, der kan berige det almindelige menneskes velbefindende og det udfordrede menneske med råd og viden, så dagligdagen kan køre nemmere og sjovere.

Og hjemmesiden: Hjemmesiden kræver lige i disse tider en opdatering på det tekniske; Martin fra Kreativweb er sat på opgaven. Hjemmesiden bliver af og til inficeret med malware. Det kræver hjælp fra Martin at få rensset de grimme filer. Og det kommer så også med en pris.

Den »daglige« (vel snarere månedlige eller halvårslige) opdatering ligger hos Per, der melder, at den benyttede software (Photoshop) hertil driller - og beklager sig af og til over en efterhånden noget »outdated« MacBook Pro.

Og bladet igen. Vi er bare så heldige. Firmaet BB Consulting i Suldrup lader os stadig eksistere, til trods for at bladet ikke kan bibringe ret mange indtægter til firmaet, om nogen overhovedet. For Vennekredsen er der udelukkende tale om en »win-win situation«.

Bestyrelsen og medlemmerne

Medlemstallet har været faldende gennem en årrække. Vi mister stadig medlemmer, men har nu også en støt tilgang. Dette kan vel tilskrives omtalen af foreningen på iPad'en på værelserne på Montebello og ikke mindst de små terrassekoncerter med Jens Malling, det har lykkedes os – med medlemsbidrag – at finansiere i henved trekvart år. Koncerterne er hver tredje tirsdag, så alle kan nå at nyde de sprøde toner under deres ophold.

Fremtid

Den generalforsamling, som vi netop er ved at afvikle, bringer forhåbentlig nye kræfter til det fremtidige arbejde. Måske vi kan få løftet nogle af de opgaver og ønsker, vi har talt om tidligere. Og forhåbentlig kan vi arbejde videre med en fuldtallig bestyrelse.

På nuværende tidspunkt har formanden gjort sig tanker om at genbesøge Montebello i efteråret. Om det er muligt, må vi lige vente og se.

På bestyrelsens vegne

7. april 2023

Per

Ref. af generalforsamling

- Referat af generalforsamling i Montebellos Vennekreds 16. april 2023

Til stede:

Keld, Per Boel, Lene, Per Jacobsen, Anita, Anton, Steen og Solveig
Solveig startede med at fortælle foreningens historie.

1. Valg af dirigent

Anita

2. Valg af referent

Lene

3. Valg af stemmeudvalg

Behøves ikke

4. Fremlæggelse og godkendelse af bestyrelsens beretning

Beretningen er lavet af Per og Solveig i samarbejde, men det er hele bestyrelsens beretning.

Per Boel udtrykte glæde over Jens Malings koncerter.

Beretningen blev godkendt med applaus.

5. Fremlæggelse og godkendelse af regnskab

Solveig kommenterede regnskabet. Der er flere kontingentindtægter end forventet. Der er kommet støttekroner ind til at dække koncerterne. Der har været udgifter til at opretholde hjemmesiden. Underskud på 6.173 kr. men det er under budgettet.

Der blev doneret 8.000 kr. til MB sidste år. Pengene blev brugt til nye træningsredskaber til bassintræning og et bordtennisbord med udstyr. Der kunne måske stå »doneret af Montebellos Vennekreds« på det donerede?

Revisoren Maja har godkendt regnskabet.

Regnskabet blev godkendt med applaus.

Der er allerede kommet penge ind til flere koncerter i år. DHF's Aarhus/Randersafdeling har givet en portion af et nedlagt fond til Solveig (der har søgt dem til koncerterne)

6. Indkomne forslag

Der var ingen indkomne forslag

7. Fremtidigt arbejde

Anita foreslog, at der evt. kunne dannes lokalgrupper rundt omkring i landet. Hun vil gerne stå for at finde ud af noget.

Anton rejste spørgsmålet, om det på et tidspunkt kunne være en mulighed og relevant at gå i dialog med lederen på MB for at få en dialog op at køre med hende. Evt. i form af et online møde. Det tages op igen på et senere bestyrelsesmøde. Først kontaktes lederen for at høre om hun er interesseret. Så

Ref. af generalforsamling

laver vi praktikken senere. Per kontakter hende og spørger.

Der var ønske om en belysning af, hvad omkostningerne er for et ophold på MB kontra hvad det sparer samfundet på længere sigt? Man kunne søge en fond (måske SparNord), der kunne lave en større dataindsamling på funktionsniveau på længere sigt.

Der er også et ønske om at få promoveret tilbuddet i en større kreds (af specielt praktiserende læger).

Der findes på andre afdelinger offentliggjorte oplysninger om patienttilfredsheden. Der findes tilsyneladende ingen tilsvarende data for MB.

Solveig minder om, at der er Jubilæum i MV næste år (20 år i september) og MB (50 år i april). Hvad der skal ske i den anledning aftales senere.

8. Fastlæggelse af budget og vedtagelse af kontingent

Der er bredt ønske om og tilslutning til fortsat at støtte koncerterne.

Budgettet blev vedtaget.

Kontingentet fastholdes.

9. Valg af formand (ulige år) eller kasserer (lige år)

Per Jacobsen ønskede genvalg og blev valgt med applaus.

10. Valg af 1-2 bestyrelsesmedlemmer
Anton ønskede genvalg og blev genvalgt med applaus.

11. Valg af 1-2 suppleanter

Anita genvælges (2. suppleant) og Per Boel nyvælges (1. suppleant). Suppleanterne deltager i møderne i fuldt omfang, men har dog ikke stemmeret.

12. Valg af revisor og revisorsuppleant
Maja genvælges og Steen er suppleant

13. Eventuelt

Per Boel oplevede, at der ikke var så meget tid til at afgive feedback ved afslutningen af sit ophold. Han har følgende kommentarer:

Deltagere, der ønsker at flyve med fra København, skal derover dagen før for at kunne nå at komme i lufthavnen tidsnok til at nå flyveren. Det er enten en ekstraudgift eller en lang ventetid i lufthavnen. Dem, der kommer selv derned – lidt senere – oplever, at deres ankomst giver forstyrrelser i tildelingen af værelser.

Der er nogen, der ønsker massage på stedet. Der er kompetente massører i byen, men ikke alle får den viden. Det kunne stå i bladet eller på iPad'en. Solveig undersøger muligheder.

Per Boel efterlyser også en mulighed for at lære lidt spansk under ophol-

Ref. af generalforsamling

det. Der er forskellige grader af selvundervisning og kræfter til overs efter træningen. Anita stikker en finger i jorden og undersøger, om der er tilslutning til ønsket om sprogundervisning. Keld har oplevet, at der var mange fys-studerende på stedet, der delte spanske glosser under træningen.

Der er fortsat stram alkoholkultur på stedet til stor tilfredshed for de tilstedeværende.

Dato for næste bestyrelsesmøde: 25.6. kl. 14 i Hou hos Lene og Per.

Næste blad kommer i uge 27.
Deadline 7.6.

Per Boel

Per Boel fortæller:

Min indgangsvinkel til Montebellos Vennekreds var min tre ugers tur til Montebello i januar 2023.

Jeg kom til Montebello, fordi jeg havde problemer med genoptræningen af min højre arm/skulder efter at have fået en skulderprotese i december 2021, og min fysioterapeut anbefalede mig derfor at få min egen læge til at lave en henvisning til Montebello – noget, jeg absolut ikke har fortrudt efterfølgende.

På Montebello blev jeg opmærksom på bladet, som Montebellos Vennekreds udgiver, et blad, som jeg ser som en rigtig god måde at skabe en forbindelse mellem fx mig, der som førstegangsbruger af dette fantastiske »danske« sted i Benalmádena, og fx de oplevelser og erfaringer, som tidligere patienter på Montebello gerne vil delagtiggøre andre i. Men også at in-



Per Boel

formere løst og fast fra sundhedsvæsenet, samt fx at berette, hvad der er sket på Montebello siden sidste udgivelse af bladet.

Derudover synes jeg, at den direkte dialog, som Montebellos Vennekreds har med Montebello for at gøre det endnu bedre for nye patienter er en god proces for alle, da Montebello på den måde har mulighed for at kunne reagere på de både gode og mindre gode oplevelser, som Montebellos Vennekreds kan indsamle fra medlemmerne via www.montebellosvennekreds.dk.

Grunden til, at jeg efter opholdet på Montebello valgte at deltage i Montebellos Vennekreds' generalforsamling den 16. april er, at jeg synes, der mangler hjælp til tidligere patienter mht. til at fortsætte med at træne efter hjemkomsten fra Montebello.

Jeg kan tydeligt huske, at vi i den sidste

uge på Montebello, hvor vi øvede os på »hjemmetræningen«, talte meget om, hvor svært det nok ville blive at holde træningsgejsten oppe uge efter uge, når dagligdagen igen ramte os.

Og jeg kan efterfølgende på fx Messenger se, at mange har problemer med at holde træningen vedlige, selv om vi prøver at hjælpe og understøtte hinanden.

Jeg er nu kommet ind i bestyrelsen som suppleant. Jeg ser frem til at hjælpe resten af bestyrelsen med at se, om den efterfølgende hjemmetræning er en problemstilling, som vi kan hjælpe med at få synliggjort. Hvilke muligheder, vi har for at komme med forbedringsforslag til, hvordan vi kan understøtte hjemmetræningen, og derved kan hjælpe hinanden med fortsat at lave hjemmetræning og sikre, at vi kan holde skruen i vandet mht. de gode træningsøvelser, som vi lærte på Montebello.

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



Oplev Råbjerg Mile

HUSK, det er i uge 29, der ligger køreplader ca. 400 meter op i Råbjerg Mile.

Du kan møde nogle af os andre fra Vennekredsen, hvis du deltager på arrangementet omtalt i forårsbladet.

Se mere og tilmeld dig senest den 11. juli på www.ulykkespatient.dk

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

Tid: Torsdag d. 20. juli kl. 13.30 – 14.30, 14.45 – 15.45 og igen 16 – 17.

Sted: Råbjerg Mile, Råbjerg Mile Vej, 9900 Skagen.

Pris: Gratis – og alle er velkomne. Naturvejleder Villy Købsted Hansen har lovet at være vores guide.

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

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



Ree Park

Ree Park Safari har valgt at holde en årlig Handicapdag, oftest sidste lørdag i august måned. Følg med på parkens hjemmeside: Handicapforhold i Ree Park Safari | Goddagang | Ree Park Safari.

På Handicapdagen er der gratis adgang til Ree Park, hvis man kan fremvise medlemskab af en af de organisationer, som er samlet under Danske Handicaporganisationer. Gratis adgang er for personen med handicap og evt. ledsager.

Kreds Østjylland i Polio- & Ulykkespatientforeningen er vært ved kaffebord ved bord/bænkesæt et udvalgt sted i parken (afhænger både af vejret, og om andre gæster har slået sig ned på det sted, vi havde udset os.) Medlemmer af Montebellos Vennekreds er velkomne. Vi giver besked til de tilmeldte senest på dagen, hvor vi er/regner med at være.

Tilmeld på s.hansen@ulykkespatientforeningen.dk



Vi vil sidde der fra kl. 14 - 15.30, så medlemmerne kan møde op, som de lyster, i det tidsrum.

Parken har gode adgangsforhold, handicaptoiletter og udlejer kørestole og el-scootere.

Har man et handicapskilt, er det muligt at parkere tæt på indgangen. Der er begrænset med pladser.

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.



(P)Lejeseng

Af Solveig Hansen



Rigtig mange af os kender elevationsenge/hospitalssenge som nogle store skrumler, der godt nok giver mulighed for at hæve hovedgærdet, knække lidt under knæene - og i bedste fald passer de nogenlunde i benlængde og funktioner. Men de kan være svære at kravle op i - kan de komme ind i de rum, vi ønsker?, og skriger de af sygehus og koldt udstyr?

METI medic tinctic har udviklet en plejeseng, der i min optik har et ret lækkert design og mange brugbare indstillinger - uden at gå på kompromis med funktioner, sikkerhed og den nok så vigtige rengøringsvenlighed. Sengen fås til madrasser på henholdsvis 80 og 90 cm bredde og 205 cm længde, selve sengen er 10 cm bredere og 223 cm lang, men kan »knækkes på midten«, når den skal transporteres, evt. opbevares.

Den anden helt unikke ting ved sengen er, at du kan leje den i lige præcis

den periode, du har brug for de ekstra funktioner.

Du kan altså vælge at have sengen i det rum, du foretrækker, eller, hvis du er nødt til at have den i stuen, kan den evt. klappes sammen og stilles til side i de timer, du ikke behøver at ligge i den.

Den koster dyrt i anskaffelse, fra 20 - 52.000 plus madras til ca. 3 - 9.000, men sengen kan lejes til 75 kroner pr dag + udbringnings/afhentnings- og opstillingsgebyr på ca. 2.000 (særlige priser for øboere, hvor der ikke er broforbindelse).

Sengen, der kan lejre brugere op til 170 kg, vejer selv 92 - 96 kilo og er på hjul (der kan låses). Se meget mere på Modux Sammenklappelig Plejeseng - MedicTinedic - Medical Equipment (meti.dk).



Fritaget!

Loven om fravigelse fra obligatorisk digital selvbetjening (L98) trådte i kraft den 1. juni i år.

Lovændringen skal løse en central udfordring for borgere, der er fritaget fra Digital Post, da den gør op med den hidtil gældende praksis om, at de skal begrunde deres behov for et alternativ til selvbetjening hver gang, de har et

ærinde med det offentlige, hvor selvbetjening er obligatorisk.

Fra den 1. juni skal disse borgere blot fortælle, at de er fritaget for Digital Post, når de henvender sig til en myndighed med et ærinde.

SH, kilde: Nyhedsbrev fra Dansk Handicap Forbund

Ro i livet

Af Solveig Hansen

»Ledersparring, workshops og samtaler tager udgangspunkt i Metakognitiv teori og metodens perspektiv på psykisk mistrivsel.«

Sådan skriver Lotte Oldrup Rasmussen, Metakognitiv Stress Coach på sin hjemmeside, hvor hun også dokumenterer, hvordan antallet af stressramte er steget markant de senere år. Dette kan afhjælpes, både kollektivt på arbejdspladser, men også individuelt. Og jo før man tager fat, jo enklere er det at løse problemet. Det gælder først og fremmest om at træffe nogle valg. Det første valg er at kigge på sig selv og sine vaner/uvanier med et kærligt (men bestemt) blik. Det næste valg er at ville ændringer, vel at mærke ændringer til det bedre.

Røde og grønne "ben"

Metoden virker, hvad enten der er tale om sundhedsmæssige, kostbaserede ændringer, valg om mere tid med sine kære, med sine hobbies eller hvor det nu er, man får øje på »noget, der kan forbedres«.

Jeg mødte Lotte til et træf for overvægtige. I indbydelsen blev hun meget velvalgt betegnet som vanecoach. Vi var en hel masse i rummet, der måske lider af overspisning, måske aldrig får gået de ture eller lavet de øvelser, vi godt er bevidste om, vil betyde en forskel. Måske ligger vi under for en brydsom egenopfattelse og/eller en forventning om, hvordan andre ser os?

- Jeg hjælper mennesker, hvis tanker,

vaner og adfærd står i vejen for et mål eller begrænser dem i at leve det liv, de ønsker, forklarede Lotte som optakt.

Det visuelle udtryk for, hvordan man kan gribe sine valg an, var denne dag et lille højdepunkt, hvor man skaber sig indsigt/udsigt og overblik. Illustreret med en rød og en grøn træningselastik, der var lagt ud i et V med højdepunktet placeret, hvor de to elastikker tager sit »udspring«, var den kendte adfærd/uvane/det, vi vil væk fra, ud af



det røde ben, og det nye, det vigtige, fornuftige og velgørende valg ud af det grønne ben. (Se forsidefoto).

Så er det bare at vælge, hvilket ben, man vil ud af:

- Hvad vil en ændret vane give dig?, spurgte Lotte og bad os reflektere.

Små skridt

Måske er du klar til at træffe gode valg blot ved at blive mindet om, at det vil være velgørende? Måske behøver du en coach som Lotte, der kan bestige bjerge med dig (i overført betydning), så I sammen når indsigt og overblik, og hvor du kan blive guidet til tempo, valg og nye vaner?

Lotte kom - med hjælp fra salen - med et eksempel:

- Nattespiseri uden sult, der resulterer i selvbebrejdelser.

Et muligt, godt valg kan være, at man udvælger med omhu, hvad der skal puttes i munden, giver det fuld opmærksomhed og nyder det i fulde drag. Dette valg kan gøres om igen og igen, til der ikke er flere selvbebrejdelser. Måske skal det følges af andre, bevidste valg om fx ændrede sovevaner og vejen dertil? Måske skal der drastiske ændringer i valg af beskæftigelse, bolig, omgangskreds eller noget helt syvende til, før en massivt problematisk adfærd kan ændres?

Ro i livet

Mindfull spising, fred med sine valg, egenomsorg, væk fra uhensigtsmæssig adfærd... Det hele kan føre til RO I SINDET og fx øget produktion på arbejdspladsen - eller for det enkelte individ netop: Ro i Sindet!

Et velkendt mantra/en talemåde, vi kender, er en anden måde at italesætte og håndtere alt, der kan forårsage stress: Sindsrobønnen. Bl.a. kendt fra Anonyme Alkoholikere:

Giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting, jeg kan, og visdom til at se forskellen.

Tidlig indsats

»Børn og unge, der er for raske til behandling i psykiatrien, men som mistriives i en sådan grad, at de slås med tegn på ensomhed, angst, stress og andre psykiske udfordringer.«, skriver Mette på sin hjemmeside og fortsætter:

»Med tiden er der risiko for, at de psykiske problemer forværres. Jeg (Mette) tilbyder hurtig hjælp til de unge og deres familier, så de unge kan bevare tilknytningen til skole, fritidsinteresser og arbejde.«

Læs mere om Mette på www.roilivet.dk



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

Per Boel
Kærgårdsvej 24
8660 Skanderborg
Tlf. 30 59 70 33
pbl@terma.com

2. Suppleant

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

Bladet er udgivet af Montebellos Vennekreds.
Redaktør: Solveig Hansen.
Ansvarshavende: Per Jacobsen.

Fotos i dette blad er venligst udlånt af
METI medic tinetic, Solveig Hansen
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