



Tollereren

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD DECEMBER 2024

Illustration af billedkunstneren Anne Marie Christensen



Redaktionen ønsker alle læsere en Glædelig Jul

AKTIVITETSCENTRET TOLLERUPHØJ

Roskildevej 160 A, 3600 Frederikssund

Tolleren

Udgiver:

Brugerrådet ved
Tolleruphøj

Brugerrådet:

Erik Zangenberg
Birgit Sørensen
Ole Jørgensen
Bodil Egelund
Inge Johansen
Asger Vestorp
Kjeld Olsen

Redaktion:

Erik Zangenberg
(ansvarshavende)
Lis Sahlertz

Adresse:

Tolleruphøj
Roskildevej 160 A
3600 Frederikssund
Tlf.: 4735 3100

Brugerrådets e-mail:
tolleren3600@gmail.com
Brugerrådets Hjemmeside:
www.brugercen-
tollerup.dk

Omsorgscentrets hjem-
me-
side:
www.tolleruphoej.frederiks-
sund.dk

Tryk:

Tolleruphøj

Brugerrådet kan
kontaktes direkte (se
side 11) eller via cen-
tret,
telefon 4735 3100
tir,-fred kl. 8-12.

Kære pårørende på Tolleruphøj

Nu nærmer julen sig, og i den forbindelse vil vi gøre opmærksom på følgende:

*Du/I er som pårørende velkommen til at holde jul på Tolleruphøj.

*Vi serverer traditionel julemad med både and og flæskkesteg.

*I kan vælge at spise i fællesskab eller i boligen, uanset hvad I vælger, hjælpes vi ad.

*Det koster 185 kr. og du skal tilmelde dig/jer i køkkenet eller hos Illona.

Med venlig hilsen
Medarbejdere og ledelse på Tolleruphøj

Tolleruphøjs beboer- og pårørenderåd.

Beboer Vivi Vestermann

Beboer Orla Andersen, næstformand

Beboersuppleant, vakant

Pårørende Jette Reeh, forkvinde, 40558765

Pårørende Hanne Jørgensen, 30338263

Pårørendesuppleant, vakant

Områdeleder Mia Condé Hansen, 29463284

Centerleder Signe Welcher Nielsen, 29360902

Du er velkommen til at kontakte rådets medlemmer, hvis du har spørgsmål, forslag til forbedringer eller andet.

Beboernyt december 2024

Tillykke til:

Søndag	8. december	Joan Gottlieb Hansen	Bolig 8
Torsdag	12. december	Per Nissen Leth	Bolig 1
Tirsdag	31. december	Orla E. Grønbech Andersen	Bolig 11

Velkommen til

Jette Gunna Andersen

Bolig 37

Beboerne og aktivitetsplanen december 2024

Dag	Den	Sted/klokken	Aktivitet
Mandag	2.	Kl. 13.00 i tv-stuen Kl. 16.00 i cafeen	Neglepleje Julekoncert med Flemming Gammelholt
Tirsdag	3.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flygelet Kioskvognen kører
Onsdag	4.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Fredag	6.	Kl. 11.00 i cafeen	Bevægelses ved Lene
Mandag	9.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Julehygge med pakkeleg Kioskvognen kører
Tirsdag	10.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 13.30 i cafeen Kl. 14.30 i cafeen	Banko Musikcafe ved Birger Musik ved flygelet
Onsdag	11.	Kl. 12.00 i cafeen Kl. 15.00 i tv-stuen	Julefrokost med julesang til kaffen Syng og lyt
Fredag	13.	Kl. 11.00 i cafeen	Bevægelse ved Lene
Lørdag	14.	Kl. 14.30 i cafeen	Fællesbanko med kaffe og kage
Søndag	15.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Julehygge
Mandag	16.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Filmklub vi ser Nøddebo præstegård Kioskvognen kører
Tirsdag	17.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flygelet
Onsdag	18.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Fredag	20.	Kl. 11.00 i cafeen	Bevægelse ved Lene
Mandag	23.	Kl. 14.00 i tv-stuen	DVD-julekoncert med Stig Rossen
Tirsdag	24.	Kl. 13.30 i cafeen Kl. 17.30 i cafeen	Julegudstjeneste Juleaften
Onsdag	25.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Julehygge
Fredag	27.	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Lørdag	28.		Kioskvognen kører
Søndag	29.	Kl. 13.00 i tv-stuen	Neglepleje
Tirsdag	31.	I cafeen efter kongens nytårstale	Vi fejrer nytårsaften Se side 4

Julearrangementer 2024 for beboerne

Husets Julefrokost

Atter i år afholdes der julefrokost med underholdning for beboerne i Caféen. Det er onsdag den 11. december kl. 12.00.



Per Palmkvist kommer sammen med sin gamle skolekammerat Lars og sætter kolorit på julefrokosten .

De spiller og synger julemelodier, som vi kender fra gamle dage og selvfølgelig skal alle synge med!

Det bliver med Otto Brandenburgs uddelige "Søren Banjomus" og mange flere.

Julegudstjeneste

Afholdes i Caféen juleaftensdag tirsdag den 24. december kl. 13.30 med præst Susanne Østrup Leiding.

Jul og nytår for beboerne

Der afholdes festligt fællesarrangement for beboerne med julemiddag i Cafeen juleaften kl. 17.30

Også nytårsaften er der efter Kong Frederiks nytårstale et flot nytårsarrangement kl. 18.30 i Caféen for husets beboere, se nedenfor.

Glædelig jul og godt nytår fra køkkenet, Tolleruphøj.



Beboernes nytårsaften:

Julekoncert med Flemming Gammelholt, pårørende er velkommen, tilmelding er ikke nødvendig.

Fællesbanko, vi spiller 3 spil, pladerne koster 10 kr. stykket, pårørende er velkommen, efter spillet byder vi på kaffe og kage, tilmelding er ikke nødvendig.

Find Fem Fejl

December 2024



foto: personalet



Ole Gas med sange af Kim Larsen ved fællesfrokosten i november

Der har indsneget sig fem fejl i det højre billede, find dem og deltag i lodtrækningen om en flaske portvin.

Afleveres i Brugerrådets postkasse senest den 20. i måneden.

Navn:

Adresse:

Til Vinderen af sidste måneds *Find Fem Fejl* :

Magnus Nielsen, Roskildevej 150

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

Menuplan for december 2024

For Tolleruphøjs beboere



Søndag	1	Braiseret oksesteg, rødvinssauce, kart., st. gulerod	Sherryfromage
Mandag	2	Biksemad m. spejlæg, rugbrød og rød-	Vandbakkelser m.
Tirsdag	3	Krydderfrikadeller, stuvet hvidkål, kartofler, broccoli	Hyldebærsuppe
Onsdag	4	Medister, stuede kartofler, rødbeder	Budding m saft sovs
Torsdag	5	Skinkestang, salat	Berliner m. hindbær
Fredag	6	Benløse fugle, mos, savoykål blanding,	Isdessert m. karamel
Lørdag	7	Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler og grønt	Pandekager m. syltetøj
Søndag	8	Kalvesteg, bearnaise, kroketter, saute-	Risalamande m. kom-
Mandag	9	Hakkebøf, sovs, bras kartofler, drue-agurk, rodfrugter	Krydderkage m.smørcreme
Tirsdag	10	Torsk i fad, kartofler og salat	Belgiske vafler m. is
Onsdag	11	Hønssekødsuppe m. boller og urter,	Yoghurtdessert m.
Torsdag	12	Kødsovs, pasta, råkostsalat	Jordbægrød
Fredag	13	Gullash, mos, grillet peberfrugt, rødbe-	Citronfromage
Lørdag	14	Juleskinke, grønlankål, kartofler	Æbleskiver m. syltetøj
Søndag	15	Krydret nakkesteg, paprikasovs, st. kartofler, grønt	Ananasfromage

Mandag	16	Finker, kartofler og rødbeder	Kartoffelsuppe m. bacon
Tirsdag	17	Frikadeller, skysovs, kartofler og surt	Fersken m. flødeskum
Onsdag	18	Kylling m. champignonsovs, ris, rosenkål	Moccaffromage
Torsdag	19	Pizza	Æblekage
Fredag	20	Fyldt sej, estragonsennepssauce, kartofler og salat	Legeret grøntsagssuppe
Lørdag	21	Sylte m. rødbeder og stuede kartofler	Æbleskiver m. syltetøj
Søndag	22	Kogt kalvekød, peberrodssauce, kartofler og salat	Appelsinfromage
Mandag	23	Kylling i karry, ris, bønnemix	Risengrød
Tirsdag	24	And, sovs, kartofler, rødkål, asier, æbler, chips	Risalamande
Onsdag	25	Brunkål, julemedister, sennep og kartofler	Hindbærfromage
Torsdag	26	Mørbradbøf a la creme, ris og perleløg	Blommegrød
Fredag	27	Stegt svinekam, skysovs, kartofler, rødkål	Chokoladeis dessert
Lørdag	28	Kotelet i fad, ris, broccoli	Sherryfromage
Søndag	29	Hamburgerryg, grønlangkål og kartofler	Nougatroulade
Mandag	30	Mørbadgryde, mos og rødbeder	Jordbærgrød
Tirsdag	31	Smørrebrød	Kransekage og petit four

Brugerrådet: Arrangementer og Årsmøde i 2025

Det nye år 2025 nærmer sig hastigt og Brugerrådet er derfor allerede i gang med at planlægge årets arrangementer.

Det bliver med en spændende blanding af lokale kunstnere og kunstnere fra landets store musikscene.

Vi har også planlagt vores Årsmøde. Det afholder vi den 10. april, hvor Jan Gasser Eirup atter vil underholde.

Brugerrådet ønsker alle en Glædelig Jul



foto: ez

Tolleruphøjs Spisevenner

Velkommen til fællesspisning, julefrokost i december.

Vi mødes mandag den 9. december 2024 kl. 12.30-15.00.

Tilmelding: Mandag den 2. december 2024.

Mail: enmejnert@gmail.com

Mobil: 51 42 65 75.

Pris: 150 kr.

Vi glæder os til at se jer.

Eva og Birgit



foto: bz

Træningstilbud for borgere med en demenssygdom

Foto: Camilla S. Christiansen



Har du en demenssygdom? Og har du lyst til at træne på Tolleruphøj sammen med andre i samme situation?

Vi træner i halvanden time én gang om ugen, og det foregår mest udendørs. Træningen foregår på små hold og tilpasses efter jer, der er på holdet. Vi træner både kondition, styrke, udholdenhed og balance. Du kan få tilbudt transport, hvis du ikke selv kan komme frem og tilbage.

For at komme på hold skal du kontakte Visitation og Hjælpe midler på tlf. 47351900 hverdage kl. 9.00-12.00.

8 Camilla S. Christiansen, fysioterapeut og Line S. Højlyng, idrætskonsulent

Koncert med Reg og Andreas søndag den 17. november



De kom ind i noget meget fint tøj. Se foto. Et stykke inde i koncerten forklarede de, at de for nylig har været i USA og skulle optræde for 5000 mennesker i Dallas. Så syntes de, at der skulle noget særligt tøj til. De har købt det i en forretning hvor kunderne ellers kun var lokale med en farverig smag.

Baggrunden for deres fælles optræden er, at Andreas skulle til frisør for første gang som 20-årig. Hans mor havde klippet ham indtil da. Andreas fortalte, at han sang og spillede. Det gjorde frisøren også, så de fandt sammen. Frisøren var Reg. Reg er canadier, men bor fast i Danmark.

Reg og Andreas har skrevet mange sange selv. Dem fik vi lov til at høre en hel del af. Indholdet af teksterne var tankevækkende. F.eks. "Seize the moment", der handler om at nyde nuet, selv om der er modgang i livet. Eller "How do I say goodbye", der har et budskab om, at der er ting her i livet, man har godt af at vælge fra.

Vi fik også nogle gode kendte sange "Bridge over troubled water", "Over the rainbow" og "Tell me that you love me".

Vi fik også et par numre fra deres jule CD, f.eks. "Have yourself a merry little Christmas night" og "Kalenderlyset", der er den eneste sang, Reg har skrevet på dansk.

Vi fik også nummeret "Be the light", som de har skrevet specielt til USA turen.

Det sker i januar 2025:

Chris Tanners Trio underholder på Tolleruphøj

Søndag den 19. januar 2025 kl. 14.00



Den australske klarinettist og sanger Chris Tanner formår altid at skabe en intens og medrivende stemning. Trioen spiller et mix af swing, blues og New Orleans klassikere, og Chris bliver energisk og sikkert bakket op af de to rutinerede danske jazzmusikere, guitaristen Henrik Bay og bassisten Jens Kristian Andersen.

Trioens årelange tirsdags-gig "Under Trappen" på Charlie Scotts i Skindergade har skabt et forrygende sammenspil til glæde for de mange tilhørere, og har givet København en smagsprøve på den pulserende australske jazz-scene.

Koncerten er åben for 60+årige bosiddende i Frederikssund kommune. Gratis entré. Vi har plads til 90. Tilmelding er nødvendig til Bodil Egelund pr. e-mail til sofiegelund8@gmail.com eller tlf. [23613599](tel:23613599).

Erik Zangenberg, formand	Tlf. 5182 3434
Bodil Egelund, næstformand	Tlf. 2361 3599
Ole Jørgensen, kasserer	Tlf. 2929 2577
Birgit Sørensen	Tlf. 6160 1264
Asger Vestorp	Tlf. 4030 7925
Inge Johansen	Tlf. 2089 0441
Kjeld Olsen	Tlf. 4032 5457

Brugerrådet kan kontaktes via formanden

A
K
T
I
V
I
T
E
T
E
R

Styrketræning	Styrketræningslokalerne på Tolleruphøj	Individuel tildeling af træningstid	Inge Johansen Tlf. 2089 0441
Billard	Ved bordene på Tolleruphøj	Individuel tildeling af træningstid (tilmeldingsblanket udfyldes)	Ole Jørgensen Tlf. 2929 2577
Petanque og Dart	Gårdhave/ Caféen	Individuel tildeling af tid	Ole Jørgensen Tlf. 2929 2577
Whist	Brugerrådets kontor og caféen	Tirsdage kl. 13.00-15.00	Agner Poulsen Tlf. 6056 3218
Bridge	Glassalen ved Caféen	Mandage kl. 9.00-12.00	Erik Zangenberg Tlf. 5182 3434
Slægtsforskning	Brugerrådets kontor	Torsdage kl. 15.00-17.00	Kjeld Olsen Tlf. 4032 5457
Tolldur	Husorkester	Onsdage kl. 15.00-17.30	Kirsten Klamer Tlf. 6134 3054

Hjemmesiden Erik Zangenberg/Bodil Egelund
Tolleren Erik Zangenberg/Lis Sahlertz

Bemærk: Adressen på vores hjemmeside er: www.brugercenter-tollerup.dk

Gensyn med Keld og Hilda Heick

søndag den 1. december 2024 kl. 14.00 i Caféen



Keld Heick og The Donkeys slog igennem med "Ved Landsbyens Gadekær" i 1966 og siden 1976 har Keld og Hilda Heick taget sig af ganske mange sange på Dansktoppen.

Det får vi nogle historier om ledsaget af nogle af deres mange hits og mon ikke også en julesang eller to.

Koncerten er åben for 60+ årige med bopæl i Frederikssund kommune. Entré 75,- kr. som betales ved indgangen. Kontant eller MobilPay (ikke kort). Kaffe og kage m.m. kan købes. Vi har plads til 90, tilmelding er nødvendig pr. e-mail: sofiegelund8@gmail.com.