



Tollereren

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD JUNI 2026



Motiv fra Rom: Det nye turistinformationskontor ved metrostation Colosseum. Se mere på side 9.

Se også inde i bladet: Årets vikingespil, "Skjold Søn af Odin" side 10.
Se også præsentation af vikingespillets nye instruktør, Chris Skytte, side 10.

AKTIVITETSCENTRET TOLLERUPHØJ
Roskildevej 160 A, 3600 Frederikssund

Tolleren

Udgiver:

Brugerrådet ved
Tolleruphøj

Brugerrådet:

Erik Zangenberg
Ellen Ørnkilde
Ole Jørgensen
Bodil Egelund
Inge Johansen
Lone Koldborg
Lise Klintrup-Jensen

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 hjemme-
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.

Tolleruphøjs beboer- og pårørenderåd.

Tolleruphøj har et beboer- og pårørenderåd, som mødes fire gange om året. I beboer- og pårørenderådet arbejder beboere, pårørende og personale sammen om at udvikle Tolleruphøj, så vi bedst muligt tilgodeser beboernes ønsker og behov.

Der er valg til beboer- og pårørenderådet en gang om året.

Du kan læse mere om beboer- og pårørenderåd i Frederikssund kommune ved at besøge Tolleruphøjs hjemmeside:

<https://tolleruphoej.frederikssund.dk/samarbejds-partnere>

Tolleruphøjs beboer-pårørenderåd består af:

Beboer, Per Leth

Beboer og næstforperson, Vivi Vestermann

Beboersuppleant, vakant

Beboer Hanne Bøgebjerg

Beboersuppleant, vakant

Pårørende og forperson, Jette Reeh, 40 55 87 65

Jette.reeh@gmail.com

Pårørende Uffe Gad, 22 90 87 65

uffegad@gmail.com

Pårørende, vakant

Pårørendesuppleant, vakant

Medarbejderrepræsentant Illona Madsen

Områdeleder Sara Madsen, 21 53 77 11

sa803@frederikssund.dk

Centerleder Signe Welcher Nielsen, 29 36 09 02

siwni@frederikssund.dk

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

Beboerne og aktivitetsplanen juni 2026

Dag	d.	Sted/klokken	Aktivitet
Mandag	1.	Kl. 13.30 i tv-stuen	Neglepleje Kioskvognen kører
Tirsdag	2.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved klaveret
Onsdag	3.	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 13.00 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub NADA Syng og lyt
Fredag	5.	Kl. 14.30 i tv-stuen	Kaffehygge
Mandag	8.	Kl. 14.30 i tv-stuen	Højtlesning
Tirsdag	9.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet Kioskvognen kører
Onsdag	10.	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 13.00 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub NADA Syng og lyt
Lørdag	13.	Kl. 13.00	Havehygge
Søndag	14.	Kl. 13.00	Havehygge
Mandag	15.	Kl. 17.00 i cafeen	Valdemarsdag fællesspisning med nye kartofler
Tirsdag	16.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet Kioskvognen kører
Onsdag	17.	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 13.00 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub NADA Syng og lyt
Mandag	22.	Kl. 14.30 i tv-stuen	Filmklub Kioskvognen kører
Tirsdag	23.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen Kl. 17.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet Sankthansaften med fællesspisning
Onsdag	24.	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 13.00 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub NADA Syng og lyt
Lørdag	27.	Kl. 14.30 i cafeen	Fællesbanko med kaffe og kage
Tirsdag	30.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet

Tillykke til:

Mandag	8. juni	John Næsby	Bolig 19
Mandag	8. juni	Gerda Anni Matthiesen	Bolig 38
Søndag	14. juni	Birte Walden	Bolig 15
Tirsdag	16. juni	Birgitte Rasmussen	Bolig 35
Onsdag	17. juni	Hanne Bøgebjerg	Bolig 23
Fredag	19. juni	Lene Wagner	Bolig 6
Tirsdag	23. juni	Inger Flindt Andersen	Bolig 25
Fredag	26. juni	Ritta Wehnert	Bolig 3



foto: ez

Månedens kunstnere Fra 8. april

Tv: Karen Langkilde

Th: Bent Andresen



foto: ez

Den 8. april blev der ophængt nye værker i området ved receptionen og den tilstødende gang, hvor de kan nydes indtil videre.

Det er Karen Langkilde og Bent Andresen som begge er kursister på Pedersholm hos Knuds Den Brede Pensel under Ældresagen.

Karen bor i Frederikssund og maler landskaber i acryl og tegner også fugle.

Bent bor i Ølsted og maler non figurativt i olie.

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.

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

Sofie Martens, ny centerterapeut.

Den 1. april tiltrådte ergoterapeut Sofie Martens stillingen som centerterapeut ved Tolleruphøj og Solgården.

Sofie, som er født og opvokset i Smørum og har boet på Østerbro i næsten 10 år, er netop flyttet til Vinge med kæreste og 2 børn. Hun kommer fra en stilling på Rigshospitalet, hvor hun blev uddannet sommeren 2018.

Hun har primært arbejdet med dysfagi (synkebesvær) og trænet med patienter med hjerneskader samt genoptræningsplaner og generel neurologisk træning. Fra tidligere arbejde har hun også kendskab i forhold til plejen.



Sofie Martens

foto: ez

Musik og sang ved flygelet

Som det ses i aktivitetskalenderen, arrangeres der også i juni måned musik og fællessang med Larysa ved flygelet.

Så mød op og få rørt krop og stemme til de dejlige melodier og vær med til at skabe den gode stemning.



foto: ez

Lundebjergkoret på besøg



foto personalet

Den 13. maj fik Tolleruphøjs beboere under deres fællesspisning besøg af Lundebjergkoret med dirigent Frode Holdgaard i spidsen. Frode havde sanghæfter med og der var melodier af Sigfred Pedersen, Benny Andersen og den tidligere lokale kriminalbetjent Keld Jørgensen.

Menuplan for juni 2026

For Tolleruphøjs beboere



Mandag	1	Ristaffel	Hjemmelavede pandekager
Tirsdag	2	Pasta m. kødsovs, råkost	Koldskål, kammerjunker
Onsdag	3	Skinke, marineret kartoffelsalat, salat	Blommer i portvin m creme
Torsdag	4	Torsk i fad med grønt	Rabarberscones
Fredag	5	Øl braiseret nakkesteg, skysovs, kart., squash	Hindbærfrobage
Lørdag	6	Karbonade, grøntsagssovs, kartofler	Lynstang
Søndag	7	Bøf Lindstrøm, skysovs, bras kartofler, spidskål	Jordbærsuppe m vaniljecreme
Mandag	8	Broccoligratin, salat, flute	Chokolade is
Tirsdag	9	Stegt laks, vandmelonsalat, citronsovs	Frugtkage
Onsdag	10	Mørbrad stegt som vildt	Banana split
Torsdag	11	Kylling, estragonsovs, kartofler, æble/løgkompot	Pære med makronskum
Fredag	12	Forloren hare, vildtsovs, kartofler og ærter	Ymerfrobage m saftsovs
Lørdag	13	Skinkestroganoff, mos, salat	Porresuppe
Søndag	14	Hamburgerryg, asparges., kart, blomkål/gulerod	Budding m kirsebær

Mandag	15	Kartoflens dag – Hjemmelavede frikadeller, nye kartofler, smør, mormorsalat	Jordbærtærte
Tirsdag	16	Boller i karry, ris, ananas/rød peber	Mandelstykke
Onsdag	17	Fiskefrikadelle, persillesovs, kartofler, squash	Øllebrød m. fløde
Torsdag	18	Middelhavskylling i fad, tzatziki, rucola	Rejecocktail
Fredag	19	Hakkebøf, bearnaise, bagte tomater, kartofler	Hyldeblomstfromage
Lørdag	20	Kalkun karrygryde, ris, stegte gulerødder	Is
Søndag	21	Nakkesteg, skysovs, grønt, kartofler	Pannacotta m coulis
Mandag	22	Broccolifrikadelle, kold kartoffelsalat, salat	Stikkelsbærgrød
Tirsdag	23	Revelsben, bagekartofler, coleslaw	Jordbær m. fløde
Onsdag	24	Ostefade m kiks og brød	Små chokolader
Torsdag	25	Tarteletter m. høns i asparges	Gulerodskage
Fredag	26	Frikadeller, stuvet sommerkål, kartofler	Yoghurtdessert m. kirsebær
Lørdag	27	Stegt lever, kartofler, salat	Rabarbersuppe m tvebakker
Søndag	28	Kalvefrikassé, kartofler	Ananasfromage
Mandag	29	Æggekage m. spinat og kartofler, bagt tomat	Pære m. vaniljeskum
Tirsdag	30	Rødspættefilet, remouladesovs, kartofler, grønt	Broccolisuppe

Benny Andersen, foredrag, musik og sang

Foredrag: Eva Mejnert

Musik: Ole Christensen ved flygelet



Med kort varsel var vi så heldige at få arrangeret en foredrags- og sangaften om Benny Andersen, den 7. maj.

Aftenen vekslede mellem oplysninger om Benny Andersens liv med hans 3 ægteskaber og børn samt hans vanskeligheder med at få noget af hans produktion trykt og udgivet, og så indimellem oplæsning af skønne digte og historier, hvor man fik et godt indtryk af, hvordan Benny Andersen på en fantastisk sjov og begavet måde jonglerede med det danske sprog. Ind imellem var der fællessang med Ole Christensen ved flygelet. En rigtig hyggelig aften.

Vi hørte og sang bl.a. "det er forår og alting klippes ned" og fik oplæst forordet til Svantes viser, der med finurlige sætninger blev udgivet i 1972. I den forbindelse sang vi "Svantes lykkelige dag".

Eva Mejnert læste også et stykke fra Snøvsen bøgerne om Eigil. Eigil troede at skattevæsenet var et venligt væsen/dyr. Eigil syntes, at det var trist for Snøvsen, at alle går fra den.

Aftenen sluttede med fællessang "Go' nu nat og gå nu lige hjem."

Find Fem Fejl

juni 2026



foto: ez

Rom: Det nye turistkontors smukke Gårdhave med en lille café.

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*:

Beboerne ved Tværgangen, Tolleruphøj

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

Årets vikingespil: "Skjold Søn Af Odin". Premiere 19. juni 2026
Forfattere Ole Zester og Anne-Marie Jørgensen
Instruktør Chris Skytte

plakat: vikingespillet



Hovedpersonen Skjold, som ses på plakaten, spilles af Magni Cederholm. De nærmeste omkring ham er vølven Sasgerd, Krigeren Gunnar, Odins ravne Hugin og Muhin, guden Loke m.fl.

Handlingen kort:

Asgårds guder sender den spæde Skjold til et land med krig og ufred. Skjold vokser op hos vølven Sasgerd og krigeren Gunnar, som skal forberede ham på fremtiden. Skjold er udset til at blive konge og skabe fred og velstand.

Aserne giver dog ikke kongemagten til hvem som helst. Først skal Skjold prøves i mod, styrke og klogskab, men det er ikke helt nemt, når landet er truet af en fremmed magt, når jarlen Harald selv vil være konge, og når Loke hele tiden blander sig.

Med hjælp fra sin kæreste Randi og fra gode venner gennemgår Skjold aserens prøver, og han må undervejs træffe nogle meget svære valg.

En forestilling om skæbne, mod og et kongerige uden en konge.

Chris Skytte

Ny instruktør i Vikingespillet
Chris er 54 år og uddannet fra Danmarks Show- og Teaterskole. I omkring 30 år har han primært arbejdet som komponist og tekstforfatter og instrueret teaterstykker og musicals. Han har også stået bag borgspil, hvor der opføres historiske dramaer.

Vikingespillet er ikke fremmed for ham idet han de seneste 10 år har været komponist for forestillingen og arbejdet med stemmer og lagt musik til de færdige og gennearbejdede stykker.



foto: vikingespillet

Aktivitetsscentrets nye Brugerråd

Erik Zangenberg, formand	Tlf. 5182 3434
Bodil Egelund, næstformand	Tlf. 2361 3599
Ole Jørgensen, kasserer	Tlf. 2929 2577
Lone Koldborg	Tlf. 8193 7892
Lis <u>Ellen</u> Ørnkilde	Tlf. 2667 7411
Inge Johansen	Tlf. 2089 0441
Lise Klintrup-Jensen	Tlf. 6080 9699

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
IT og video værksted	Brugerrådets kontor	Interesserede brugere kan kontakte os	Erik Zangenberg Tlf. 5182 3434

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

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

Vi har få pladser tilbage!

ABBAGIRLS



Søndag den 7. juni kl. 14.00 i Caféen

ABBAGIRLS kan i sandhed deres ABBA, og deres optræden er en fryd for både ører og øjne: Stemmerne lyder som Agnetha og Frida, kostumerne er specialdesignede og kopier af de originale. Ja selv dansetrinene leder tankerne hen på de 2 svenske piger fra ABBA.

Ankerkvinden i ABBAGIRLS Helene Hørlyck har i mange år optrådt som Agnetha i det internationalt anerkendte ABBA tribute band "BJORN AGAIN" med base i England. Det er lykkedes at finde danske Britt Eilskov, der i rollen som Frida danner det perfekte match til Helene Hørlyck.

Britt Eilskov har masser af sceneerfaring bl.a. som korpige siden 2012 for Birthe Kjær. Britt Eilskov er stadig med, når Birthe Kjær optræder med sit band Feel Good-Band. Begge piger supplerer mellem de kendte ABBA sange med lidt sjove historier og anekdoter om ABBA.

Koncerten er åben for 60+ere, der er bosiddende i Frederikssund kommune, Entre 50 kr., som betales ved indgangen enten kontant eller med MobilePay (ikke kort).

Vi har plads til 90. Tilmelding er nødvendig, og kan ske på Brugerrådets e-mail: tollereren3600@gmail.com eller til Bodil Egelund på tlf. 23 61 35 99.