



Tollereren

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD JULI 2024



foto: ez

Kampklare vikinger på Kalvøen

Læs om årets vikingespil 21. juni - 14. juli, Brokks Besværgelse, side 9

Læs også om årets vikingemarked, side 10

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.brugercenter-
tollerup.dk

Omsorgscentrets hjemmeside:
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.

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 medlem-
mer, hvis du har spørgsmål, forslag til forbedringer
eller andet.

Aktuel kunstner på Tolleruphøj



Inger Kruse udstiller i øjeblikket sine værker i områ-
det ved Tolleruphøjs reception.

Inger er født og opvokset i Randers og kom i 1970 til
Store Rørbæk, hvor hun stadig bor.

For 20 år siden blev hun alene og tog maleriet op fra
barndommens interesse og har siden deltaget i en
række malerkurser hos private og anerkendte kunst-
nere og kunstsoler.

Det er naturen, som danner baggrund for mange af
Ingers malerier, men hun eksperimenterer også med
andre områder, som croquis tegning.

Beboerne og aktivitetsplanen juli 2024

Dag	d.	Sted/klokken	Aktivitet
Mandag	1.	Kl. 17.30 i cafeen	Fællesspisning
Tirsdag	2.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 16.00	Banko Kioskvognen kører
Mandag	8.	Kl. 10.30-12.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i tv-stuen	Neglepleje Krea
Tirsdag	9.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 16.00 Kl. 18.30	Banko Kioskvognen kører Bustur
Fredag	12.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Kaffehygge
Lørdag	13.	Kl. 14.30 i cafeen	Banko for beboer og pårørende vi byder på kaffe og kage efter spillet
Søndag	14.	Kl. 13.00	Bustur
Tirsdag	16.	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	17.	Kl. 14.00	Kioskvognen kører
Torsdag	18.	Kl. 13.00 i tv-stuen	Krea
Mandag	22.	Kl. 14.30 i tv-stuen	Filmklub
Tirsdag	23.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 16.00	Banko Kioskvognen kører
Torsdag	25.	Kl. 10.30 i tv-stuen	Gudstjeneste
Fredag	26.	Kl. 13.00 i tv-stuen	Giro 413 vi vender plader
Lørdag	27.	Kl. 16.00 i tv-stuen	DVD-koncert med Runrig
Tirsdag	30.	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko

Beboernyt juni 2024

Tillykke til:

Mandag 1. juli Ruth Bente Jensen
Lørdag 27. juli Annelise Achen

Bolig 18
Bolig 2

Velkommen til:

Thomas (Tomas) Bengt Olof Andgren
Poul Otto og Ritta Wehnert

bolig 22
Bolig 3

Farvel til:

Anne Sørensen
Anders-Martin Madsen

Bolig 3
Bolig 233

Rubber Band og The Beatles på besøg - Stor succes



foto: ez

Søndag den 16. juni gjorde Rubber Band det igen! De samlede med kort varsel næsten 80 begejstrede tilhørere med deres 110% Beatles.

Søren Dahlberg, Bo Langhoff, Birger Svanholt og Kristian Lassen skruede op for lyden og charmen til The Beatles debutsingle "Love Me Do" og fortsatte med alle de dejlige melodier fra Beatles-tiden.

Der var til lejligheden trykt et "Syng og klap sammen" blad, så alle kunne synge med og klappe på de rigtige steder. Og det gjorde de! Til melodier som All My Loving, Yesterday, Yellow Submarine og mange flere.

En skøn søndag eftermiddag med musik vi alle kender og husker.

Foto: Camilla S. Christiansen



Træningstilbud for borgere med en demenssygdom

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 Hjælpemidler på tlf. 47351900 hverdage kl. 9.00-12.00.

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

Find Fem Fejl

juli 2024

foto: ez



Japansk tromme-ensemble på Via del Corso, Rom

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*:

Orla Andersen, bolig 11

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

Menuplan for juli 2024

For Tolleruphøjs beboere



Mandag	1	Fællesspisning - Tapas	Kage tapas
Tirsdag	2	Rødspætte, krydderurtesovs, kartofler og grønt	Risengrød
Onsdag	3	Æggekage m. kartofler, bacon, bagt tomat og rugbrød	Pære m. tyttebærskum
Torsdag	4	Hamburgerryg, stuvet spinat og kartofler	Pandekager m. syltetøj
Fredag	5	Krydderfrikadeller, champignonsovs, stegte kart., salat	Rabarbersuppe
Lørdag	6	Kyllinge frikassé m. kartofler	Koldskål
Søndag	7	Italienske kødboller m. tomatsauce og pasta og salat	Pæretærte m skum
Mandag	8	Grillpølse, kold kartoffelsalat og salat	Valnøddetærte
Tirsdag	9	Mousaka, bagt tomat og flute	Risdessert/ rabarber
Onsdag	10	Kyllingefrikadeller, estragonsovs, gulerødder og kart.	Jordbær/rabarbergør
Torsdag	11	Kotelet i fad, ris og gul ratatouille	Citronfromage
Fredag	12	Hakkebøf, skysovs, kartofler og agurkesalat	Hyldeblomst suppe
Lørdag	13	Stegt kylling, paprikasovs, st. grønt, kartofler	Solbærestang
Søndag	14	Rullesteg, skysovs, grønt og kartofler	Fløderand m abrikos

Brugerrådets e-mail service

Læsere, som gerne vil modtage løbende orientering om Brugerrådets arrangementer, kan kontakte vores e-mail service, **Erik Zangenberg, e-mail: ecz@mail.dk**

Mandag	15	Millionbøf, kartoffelmos, rødbeder	Cornetto vaffel
Tirsdag	16	Laks, hollandaise, kartofler og spinat	Ribs/solbærgrød
Onsdag	17	Skinkebroccoligratin m. salat	Appelsinfromage
Torsdag	18	Boller i karry, ris og ærter	Jordbærsuppe
Fredag	19	Gryderet m. cocktailpølser, mos og bønner	Hyldeblomst is
Lørdag	20	Sprængt svinekam, peberrodssauce, kartofler og grønt	Jordbærtærte
Søndag	21	Kylling, grøntsagssovs, ris og stegte gulerødder	Gulerodskage
Mandag	22	Italiensk farsbrød, tomatsauce, timiankart. og ratatouille	Fersken m cremesovs
Tirsdag	23	Hjerter i flødesovs, mos og rødbeder	Jordbær/rabarbergørød
Onsdag	24	Svensk pølseret	Koldskål
Torsdag	25	Sur/sødkalkungryde, ris, stegt squash	Hyldeblomst fromage
Fredag	26	Frikadeller, kold kartoffelsalat m. karry, salat og flute	Chokoladeis
Lørdag	27	Kogt kalvekød, dildsauce, kartofler, sauteret squash	Rabarbersuppe tvebak
Søndag	28	Karbonader, stuvet ærter/gulerødder, kartofler	Romfromage
Mandag	29	Millionbøf, pastaskruer, råkost	Jordbærgørød
Tirsdag	30	Dampet sej, kaperssovs, kartofler, broccoli	Blommer i portvin
Onsdag	31	Kotelet I fad, masalasovs, ris og stegt blomkål	Chokoladekage



Stor underholdning med
sangerinden

Lise Nees

I Caféen

Søndag 18. august kl. 14

Lise Nees synger sangenes indhold. Dét de handler om – og skaber dermed forbindelse til følelser og minder.

Som professionel sangerinde har Lise Nees mere end 10 års erfaring i dansk og udenlandsk populærmusik, har optrådt mere end 200 steder i hele landet, og har hele 12 rigtig gode, danske programmer med sange, som alle kan lide.

Programmerne kædes sammen af historier om sangenes tilblivelse, personlige oplevelser og/eller sjove historier fra hendes karriere i den danske teaterverden.

Lise er uddannet fra Det Fynske Musikkonservatorium som klassisk sanger og tog efter nogle år til New York, hvor hun videreuddannede sig i musical-sangteknik hos Barbra Streisands sanglærer. Samtidig fik hun timer i drama, dans og musik hos nogle af Broadways førende lærere.

Fri entré for seniorer (60+) med bopæl i Frederikssund Kommune. Vi har plads til 90. Tilmelding på sofiegelund8@gmail.com.

Tolleruphøjs Spisevenner

Ingen fællesspisning i juli (ferie)

Vi mødes mandag den 12. august 2024
kl. 12.30-15.00.

Tilmelding: Mandag den 5. august 2024.

Mail: enmejnert@gmail.com

Mobil: 51 42 65 75.

Pris: 115 kr.

God ferie. Vi glæder os til at se jer.

Eva og Birgit



foto: bz



Årets Vikingspil 2024: Brokks Besværgelse

Med en del regn, men alligevel med de fleste pladser besat, var der premiere på årets vikingespil på Kalvøen den 21. juni med forestillingen Brokks Besværgelse. Instruktør er Bo Skødebjerg og manuskriptet er skrevet af Jesper Wittenburg.

Stykket, som kan ses frem til den 14. juli, er sagaen om Brokk og hans broder Sindre, som begge var blevet forgiftet af et af Iduns æbler, som ellers var tiltænkt deres fader Brage. Det var det fordi Odin, som var forelsket i Brages hustru Idun, havde forgiftet æblet for at slippe af med Brage.

Ved spillets begyndelse ser vi Brokk sidde og tænke på den skæbne, der uretfærdigt er overgået ham og hans bror Sindre. Giften gør, at de skal leve i månelys og derfor må bo i månelandet. Brokk finder ud af, at en gåde skal løses for at finde den person, som må være af hunkøn - en førstefødt og som har en modgift. Så det leder han efter.

Han kommer til Harald Høvdings gård for at hente en førstefødt pige, men det er Harald ikke med på, så efter et væddemål bliver Brokk gjort til grin og vil have fat i alle førstefødte på gården og til det får han hjælp af en troldkvinde, så han kan få hævet forbandelsen.

Gårdens folk holder solhvervsfest, hvor Jarlen kommer med sine røde krigere til at beskytte sig og her kommer Brokk og "stjæler" de førstefødte, hvilket spreder frygt og ængstelse hos høvdingen og hans folk.

Brokk bliver mere og mere ond og kold i sin søgen efter modgiften og det bringer nogle forfærdelige ofre med sig.

Sindre, der i starten ikke kender til sin brors bedrifter, opdager langsomt, hvad Brokk har for. Det kommer til et opgør mellem brødrene - et opgør der involverer såvel de førstefødte som folkene på Haralds gård.

Billeder fra Vikingernes Verden. Vikingemarked på premieredagen

fotos: ez



Traditionen tro var der Vikingemarked i forbindelse med Vikingspillet premiere 21.-23. juni.

På Valhal Torv og ned til Bopladsen var der boder og telte, hvor man kunne købe smykker, fildede ting, køkkenredskaber i træ fra Ukraine m.m. Mange af boderne og teltene kan man finde i det meste af sæsonen.



På torvet kunne man finde Heimdals Handel, den store souvenir- og kunstbutik, som har åbent i hele vikingesæsonen.

Der var også mange aktiviteter, mest for børnene: Ridning på Vikingspillet's heste, skjold – og sværdmaling, bue- og pilskydning. Alle aktiviteterne var rigtig meget besøgt.



Så var og er der selvfølgelig også alt godt til gaven: Den store Friggs Grill ved gavlen af Valhal, teltet med rigtige saltsild, en specialitet, forarbejdet af folk fra Vikingskibs laug et Sif Ege. Så er der også lidt til den søde tand i Valhals store slikbod.

Er man tørstig, er der selvfølgelig også råd for det idet man i den store bar ved siden af Heimdals Handel kan købe øl, vand og vin til maden. På pladsen er der også boder med specialiteter som f.eks. Mjød som i vikingetiden.



Danehævn og de tidligere romaner kan købes med signering af Susanne på vikingemarkedet.

Forfatteren Susanne Clod Pedersen, som også har været aktiv i vikingespillet, har i de forgangne år skrevet romanerne om vikingen Arnulf.

I år kunne hun så præsentere det sidste og 9. bind i Arnulf-sagaen, Danehævn. Den omhandler Danemordet i 1002 hvor King Ethelred beordrede alle danskere i England dræbt. Det fik Svend Tveskæg til sammen med Arnulf at tage på hævntogt til England.

Efter Arnulf-sagaen vil Susanne nu genfortælle Den Nordiske Mytologi - for voksne.

Brugerrådets medlemmer

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	Styrketrænings-lokalerne 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 café-en	Tirsdays 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	Torsdays kl. 15.00-17.00	Kjeld Olsen Tlf. 4032 5457
Tolldur	Husorkester	Onsdays kl. 15.00-17.30	Kirsten Klamer Tlf. 6134 3054
Hjemmesiden Tollerén	Erik Zangenberg/Bodil Egelund Erik Zangenberg/Lis Sahlertz		

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

Selvom det er ferietid, ligger vi ikke stille.

Arrangementsudvalget har arbejdet hårdt og er klar med efterårets og vinterens arrangementer. Vi kan afsløre vores arrangement søndag den 1. september kl. 14.00 med Afterbeat.

Koncerten er åben for 60+ére i Frederikssund kommune. Entré 50,00 kr., som betales ved indgangen, enten kontant eller med MobilPay (ikke kort). Vi har plads til 90. Tilmelding på e-mail: sofiegelund8@gmail.com.



AfterBeat spiller swing/jivemusik med tempo, drive. Stilen er jazzen fra swingtiden i 40'erne og 50'erne - krydret med nyere populærumre.

De sender en speciel hyldest til de gamle danske jazzsangerinder som Grethe Ingmann, Daimi, Gitte Hænning, Lise Reinau m.fl. der genfortolkede de gode amerikanske jazzmelodier med danske "undersættelser" af de store tekstforfattere – Jesper Klein, Mogens Dam, Robert Arnold m.fl.