



Tollereren

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD MARTS 2025



foto: ez

Fastelavn i marts: Katten af tønden. Ris og boller. Kattekonge og kattedronning

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

Omsorgscen-
trets 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.

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:

tolleruphoej.frederikssund.dk/samarbejdspartnere.

Tolleruphøjs beboer-pårørenderåd består af:

Beboer Orla Andersen, næstforperson

Beboer Vivi Vestermann

Beboersuppleant, vakant

Pårørende Heine Larsen, forperson, 31616019

h.l.frederikssund@gmail.com

Pårørende Jette Reeh, 40558765

Jette.reeh@gmail.com

Pårørende Hanne Jørgensen, 30338263

hannebj1962@gmail.com

Pårørendesuppleant, vakant

Medarbejderrepræsentant Illona Madsen

Konstitureret områdeleder Sara Madsen, 21537711

sa803@frederikssund.dk

Centerleder Signe Welcher Nielsen, 29360902

siwni@frederikssund.dk

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

Beboerne og aktivitetsplanen marts 2025

| Dag | den | sted/klokken | aktivitet |
|---------|-----|--|---|
| Mandag | 3. | Kl. 11.00 i cafeen | Vi slår katten af tøndem med børnehaven, hvorefter vi spiser frokost sammen |
| Tirsdag | 4. | Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen | Banko Musik ved flyglet |
| Onsdag | 5. | Kl. 13.00 Kl. 15.00 i tv-stuen | Kioskvognen kører Syng og lyt |
| Lørdag | 8. | Kl. 14.00 i tv-stuen | Kaffe og hjemmebag |
| Søndag | 9. | Kl. 18.30 i tv-stuen | Dameklub |
| Mandag | 10. | Kl. 16.00 | Kioskvognen kører |
| Tirsdag | 11. | Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen | Banko Musik ved flyglet |
| Onsdag | 12. | Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen | Neglepleje Syng og lyt |
| Mandag | 17. | Kl. 15.00 i tv-stuen | Filmklub |
| Tirsdag | 18. | Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen | Banko Musik ved flyglet |
| Onsdag | 19. | Kl. 13.00 Kl. 17.00 i cafeen | Kioskvognen kører Fællesspisning |
| Lørdag | 22. | Kl. 14.30 i cafeen | Fællesbanko med kaffe og kage |
| Søndag | 23. | Kl. 13.00 i tv-stuen | Krea |
| Mandag | 24. | Kl. 14.00 i tv-stuen | Neglepleje |
| Tirsdag | 25. | Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen | Banko Musik ved flyglet |
| Onsdag | 26. | Kl. 15.00 i tv-stuen Kl. 17.00 | Syng og lyt Kioskvognen kører |
| Torsdag | 27. | Kl. 10.30 i tv-stuen | Gudstjeneste |
| Mandag | 31. | Kl. 17.00 i tv-stuen | Madklubben spiser sammen |

Beboernyt marts 2025

Tillykke til:

| | | | |
|---------|-----------|-------------------------|----------|
| Søndag | 2. marts | Vivi Vestermann | Bolig 7 |
| Torsdag | 13. marts | Birthe Inger O. Nielsen | Bolig 24 |
| Mandag | 24. marts | Lis Jørgensen | Bolig 34 |

Farvel til:

| | |
|--------------------|----------|
| Grethe Karlsen | Bolig 4 |
| Elie Ryberg-Jensen | Bolig 16 |

Jazzkoncert med "Mainstream All Stars"

Torsdag den 13. marts kl. 19.30



foto: ez

Mainstream All Stars

Brugerrådet på Tolleruphøj får besøg af Niels Elberling og hans "Mainstream All Stars". Med sig har de deres sangerinde, Karen Lys-holm, som også er kordirigent for et gospelkor og desuden synger med et Big Band i Sydsjælland. Der er kommet 2 nye medlemmer til orkestret: Birgith Poulsen på barytonsaxofon og Knud Brixager på trompet.

Som altid kan vi glæde os til glad swingmusik fra Den Store Amerikanske Sangbog med indlagte nye numre og mon ikke trækbasunens mester, Jørgen Kragh vil kæde jazznumrene sammen med små anekdoter?

Koncerten er åben for 60+ årige i Frederikssund kommune. Fri entré. Vi har plads til 90.

Tilmelding pr e-mail: tollerup2018@gmail.com.



Årsmøde med valg til Brugerrådet

Torsdag den 10. april kl. 16.00

Er du senior (60+) i Frederikssund kommune? Så mød op og hør om vores frivillige arbejde og det sociale samvær – du kan blive en del af det!

Dagsordenen er i henhold til vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Brugerrådets beretning for 2024
3. Forelæggelse af regnskabet for 2024
4. Indkomne forslag
5. Præsentation af kandidater til Brugerrådet
6. Valg af stemmetællere
7. Valg af medlemmer til Brugerrådet
8. Eventuelt

Årsmødet indledes med et indlæg om fælles aktiviteter og samvær på platform Boblberg, som alle kan taste sig ind på.

Efter Årsmødet byder Brugerrådet på forloren skildpadde og efterfølgende underholdning med Jan "Gasser" Eirup.

Vi har plads til 90. Tilmelding er nødvendig og kan ske indtil 6. april pr. e-mail til tolleren3600@gmail.com. med angivelse af navn på tilmeldte.

Venlig hilsen Brugerrådet

Du kan stille op som kandidat til Brugerrådet, ved at skrive dig på en opstillingsliste i receptionen indtil den 6. april. Vedtægterne for det brugerstyrede aktivitetscenter Tolleruphøj kan ses i receptionen og på vores hjemmeside www.brugercenter-tollerup.frederikssund.dk

Menuplan for marts 2025

For Tolleruphøjs beboere



| | | | |
|---------|----|--|--------------------------|
| Lørdag | 1 | Kotelet i fad, ris, squashblanding | Ymerfromage saftsovs |
| Søndag | 2 | Kylling i rødvinssauce, mos, stegte rodfrugter | Hønsekødssuppe |
| Mandag | 3 | Farsskinke, spinat/hvidkål, kartofler, rødbede | Ferskner makronskum |
| Tirsdag | 4 | Skinkeschnitzel, bearnaisesovs, båndkartofler | Jordbærkage |
| Onsdag | 5 | Kødboller, basilikumsovs, spaghetti, tomat Salat | Tiramisu |
| Torsdag | 6 | Kogt torsk, sennepssovs, dampet porre/gulerod | Risengrød |
| Fredag | 7 | Frikadelle, persillesovs, kartofler, råkost | Minestrone suppe |
| Lørdag | 8 | Lammeragout, mos og stegte rødbeder | Hjemmelavet is og vafler |
| Søndag | 9 | Svinekam, sovs, rødkål, kartofler, chips | Pandekager |
| Mandag | 10 | Krebnet, stuede ærter og gulerod, kartofler | Blommetrifli |
| Tirsdag | 11 | Pandekage med svampefyld, råkost | Gulerodskage |
| Onsdag | 12 | Boller i karry med ris, majs/ | Hindbærgrød |
| Torsdag | 13 | Skinkestang med salat | Kærnemælkssuppe |
| Fredag | 14 | Bankekød, krydderurtemos, asier | Kalvekødssuppe |

Nyhedsservice

Læsere, som gerne vil modtage Tollerup og løbende orientering om Brugerrådets arrangementer, kan tilmelde sig kommunens Nyhedsservice. Se side 8.

| | | | |
|---------|----|---|-------------------------|
| Lørdag | 15 | Forloren hare, sovs, bagte gulerødder, | Risdessert med saftsovs |
| Søndag | 16 | Kalvesteg, sovs, kartofler, tyttebær, grill | Blommer i portvin |
| Mandag | 17 | Schnitzel, sovs, stegt kartoffel, drenge | Mocca fromage |
| Tirsdag | 18 | Benløse fugle, persillemos, rosenkål, | Yoghurt dessert |
| Onsdag | 19 | Fællesspisning, Asiatisk tema | Ananas med kokos is |
| Torsdag | 20 | Hakkebøf bløde løg, sovs, kartofler, | Æblegrød |
| Fredag | 21 | Farsbrød, marsalasovs, blomkålsblan- | Jordbærgrød |
| Lørdag | 22 | Skinke, kold kartoffelsalat, broccoli | Grøn forårssuppe |
| Søndag | 23 | Biksemad, rødbeder | Fløderand med hindbær- |
| Mandag | 24 | Lasagne, hvidkålsrækost | Frugtsalat med råcreme |
| Tirsdag | 25 | Frikadeller, flødekartofler, gulerodsrå- | Hybensuppe |
| Onsdag | 26 | Laks, grøntsagssovs, kartofler, savoy- kålblanding | Stikkelsbærgrød |
| Torsdag | 27 | Revelsben, paprikasovs, bagte kartof- | Gammeldags æblekage |
| Fredag | 28 | Kogt kylling, aspargessovs, kartofler, | Henkogt frugt |
| Lørdag | 29 | Gullasch, mos, rødbede, rækost | Solbærstang |
| Søndag | 30 | Rullesteg m persille, skysovs, grøn | Pære med makronskum |
| Mandag | 31 | Krydderfrikadeller, kold kartoffelsalat | Aspargessuppe |

Nyhedsservice

Vi sender Tollereren ud til vores læsere via "Frederikssund Kommunes Nyhedsservice". Den kan du tilmelde dig, hvis du vil modtage Tollereren pr. e-mail hver måned. Det gør du sådan:

Gå ind på vores hjemmeside, www.brugercenter-tollerup.dk. I nederste højre hjørne er der en rubrik "Abonnér på nyhedsservice". Den udfylder du med din mailadresse og tilmelder dig.

Du modtager en e-mail med et skema, "Tilmeld nyhedsservice fra kommunens institutionshjemmesider" Den udfylder du med: Flueben ud for Brugercenter Tolleruphøj
Flueben ved samtykke
Klikker på Gem og lukker.

PS: Modtager du allerede Tollereren pr. e-mail hver måned, skal du ikke gøre noget. Har du spørgsmål, så kontakt Bodil på telefon 23 61 35 99.

Tolleruphøjs Spisevenner

Velkommen til fællesspisning, marts

Vi mødes mandag den 10. marts 2025 kl. 12.30-15.00.

Tilmelding: Mandag den den 3. marts 2025.

Mail: enmejnert@gmail.com

Mobil: 51 42 65 75.

Pris: 115 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 Hjælpedidler på tlf. 47351900 hverdage kl. 9.00-12.00.

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

Find Fem Fejl

Marts 2025



foto: ez



Slendretur i indre København

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*:

Jørgen Bøgebjerg, Lejlighed 23

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

Frederikssund Sangforening med ny dirigent: Frode Holdgaard

Tirsdag den 18. marts kl. 19.30 i Caféen.



foto: ez

Vores fællessang for seniorer er for alle, lige fra mestersangere til brummere og har du lyst til en opløftende sangoplevelse, så læg vejen forbi Tolleruphøj og lyt med. Du må også gerne deltage med din stemme.

Mandskoret er så heldig at have fået ny dirigent, Frode Holdgaard, der i 2024 blev kåret som årets kulturperson i Frederikssund Kommune.

Der er både flerstemmig korsang og en del moderne eller lokale sange på programmet, samt et par svenske solosange. Og så er der naturligvis fællessange, som publikum kan synge med på sammen med koret.

Der er til det udarbejdet et sanghæfte, som udleveres til låns til alle.

Der er fri entré for 60+ årige med bopæl i Frederikssund kommune. Kafe, kage m.m. kan købes. Vi kan være 85. Alle er velkomne så længe der er plads.

Aktivitetsscentrets Brugerråd

| | |
|----------------------------|----------------|
| 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 |

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

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

Anna Nowik koncert med swing og musicalmusik

søndag den 30. marts 2025 kl. 14 i Caféen



Anna Nowik ,
sang, trækbasun
og trompet.

Marcin Matecki
på piano

Anna Nowik er fra Stettin i Polen og behersker adskillige færdigheder inden for musik. I denne sammenhæng har hun en masteruddannelse i trækbasun fra Academy of Music i Poznan, spiller trompet og synger, tidligere primært i sit band Swinglovers.

Inden for de sidste år har hun udviklet et nyt koncept baseret på sang og piano. Hun kalder projektet Viva Musical da repertoiret i høj grad bygger på sange fra kendte musicals fra London's West End og New York's Broadway.

Vi hører bl.a. "Memory" fra "Cats", "New York, New York", "Cabaret", "On my Own" fra "Les Miserable", "Over the Rainbow" fra "The Wizard of Oz", "Fernando" fra "Mama Mia", "Lady be Good" og mange flere iørefaldende og tidløse melodier.

Glæd jer til en dejlig oplevelse.

Koncerten er åben for 60+-årige, bosiddende i Frederikssund kommune. Fri entré. Kaffe og kage m.m. kan købes Vi har plads til 90. Tilmelding er nødvendig og kan ske til næstformand Bodil Egelund pr. E-mail: sofiegelund8@gmail.com eller tlf. 23 61 35 99.
