



Tollereren

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD SEPTEMBER 2025



foto: ez

Udsigt til Øresund og Sverige en sensommerdag i Skovshoved

AKTIVITETSCENTRET TOLLERUPHØJ
Roskildevej 160 A, 3600 Frederikssund

Tolleren

Udgiver:

Brugerrådet ved
Tolleruphøj

Brugerrådet:

Erik Zangenberg
Birgit Sørensen
Ole Jørgensen
Bodil Egelund
Inge Johansen
Lone Koldborg
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 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:

tolleruphoej.frederikssund.dk/samarbejdspartnere.

Tolleruphøjs beboer-pårørenderåd består af:

Beboer, vakant

Beboer Vivi Vestermann

Beboersuppleant, vakant

Pårørende Vakant

Pårørende Jette Reeh, 40558765

Jette.reeh@gmail.com

Pårørende Hanne Jørgensen, 30338263

hannebj1962@gmail.com

Pårørendesuppleant, vakant

Medarbejderrepræsentant Illona Madsen

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 september 2025

Dag	Den	Sted/klokken	Aktivitet
Tirsdag	2	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 Kl. 14.00 i cafeen	Banko Kioskvognen kører Musik ved flyglet
Onsdag	3	Kl. 9.30 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub Syng og lyt
Fredag	5	Kl. 10.00 i cafeen	Vi sætter op til markedsdagen
Lørdag	6	Kl. 10-14 i cafeen	Markedsdag
Mandag	8	Kl. 14.30 i tv-stuen	Filmklub
Tirsdag	9	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 Kl. 14.00 i cafeen	Banko Kioskvognen kører Musik ved flyglet
Onsdag	10	Kl. 9.30 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub Syng og lyt
Mandag	15	Kl. 13.30 i tv-stuen	Neglepleje
Tirsdag	16	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 Kl. 14.00 i cafeen	Banko Kioskvognen kører Musik ved flyglet
Onsdag	17	Kl. 9.30 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub Syng og lyt
Søndag	21	Kl. 14.00 i cafeen/på 1 sals repos	John Mogensen underholdning ved brugerrådet
Mandag	22	Kl. 14.00 i tv-stuen	Hjernegymnastik
Tirsdag	23	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 Kl. 14.00 i cafeen	Banko Kioskvognen kører Musik ved flyglet
Onsdag	24	Kl. 9.30 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub Syng og lyt
Lørdag	27	Kl. 14.30 i cafeen	Fællesbanko med kaffe og kage
Mandag	29	Kl. 14.00 i tv-stuen	Husker du
Tirsdag	30	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 Kl. 14.00 i cafeen	Banko Kioskvognen kører Musik ved flyglet

Beboernyt september 2025

Tillykke til:

Mandag 1. september Kirsten Aase Hansen
Fredag 12. september Christian Andersen

Bolig 5
Bolig 12

Fra beboernes kalender

Musik og sang ved flygelet.

Som det ses i aktivitetskalenderen, arrangeres der også i september måned musik og fællessang med Frederik 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 personalet

Oktoberfest i næste måned.

Mandag den 20. oktober kl. 17.00 afholdes den traditionelle oktoberfest i Caféen for beboere og pårørende. Menuen, som passer til en oktoberfest, er selvfølgelig lige så traditionel som festen, en lækker hovedret og en dejlig dessert samt et lille glas vin, øl eller sodavand.

Efterfølgende er der naturligvis festlig underholdning.

Der vil blive sendt invitationer ud, så man kan melde sig til..



foto fra tidligere år: personalet

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



Store Markedsdag

Nu nærmer den årlige Markedsdag sig. Den afholdes i år lørdag d. 6. september kl. 10-14, der vil være salg af hjemmebagte æbleskiver, amerikansk lotteri samt diverse "lopper". Som de andre år går alt salg til livskvalitet og oplevelser for jer, der bor her.

Så husk at reservere dagen og invitere familien/pårørende med.

Illona

Illona rapporterer fra 57 års fødselsdagen og kagebordet:

Søndag d. 3 august var det 57 år siden at Tolleruphøj blev indviet, traditionen tro blev dette fejret med stort Sønderjysk kagebord, stemning og hyggensnak omkring kaffebordene, en lille hæs fødselsdagssang blev det også til.

Tak til alle der deltog, alle der kom med kager til bordet, vi landede på 17 forskellige slags kager så der var nok til at friste både øje og gane, uagtet om man var til gammeldags roulade eller nymodens kage bagt på TUC saltkiks,

Jordbærkager eller gammeldags æblekage, bordet manglede hverken fødselsdags boller eller lagkager og jeg er sikker på, at ingen gik sukkerkolde eller sultne fra Tolleruphøj den eftermiddag.

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 og 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.

Menuplan for september 2025

For Tolleruphøjs beboere



Mandag	1	Pandekager med svampefyld, broccolisalat	Rødgrød
Tirsdag	2	Stegt laks, spinatlasagne	Bananasplit, chokoladesovs
Onsdag	3	Karbonade, stuvede spidskål	Gulerodskage
Torsdag	4	Skinkestroganoff, urtemos, porre	Ispind
Fredag	5	Kalvekødssuppe med boller	Æblekage
Lørdag	6	Svensk pølsestret, purløg, spidskålsrækst	Mannagrød, kanelstikker
Søndag	7	Hamburgerryg, aspargessovs, stegt spinat	Bagte blomster, vanilje creme
Mandag	8	Mørbrad tornados, bagte kartofler, pebersovs, karotter	Chokoladefondant
Tirsdag	9	Hjerter i flødesovs. Mos, stegte rødbeder	Jordbærgrød
Onsdag	10	Hakkebøf, skysovs. Stegt spidskål	Oksekødssuppe
Torsdag	11	Skinkestang, salat	Øllebrød med appelsin, skum
Fredag	12	Øl braiseret nakke, sovs, sauterede grøntsager	Budding, saftsovs
Lørdag	13	Fiskefrikadeller, remouladesovs, blomkålsrækst	Risengrød
Søndag	14	Karbonader, stuvede ærter og gulerødder	Hindbærfromage

Mandag	15	Skipperlabskovs, rødbeder	Pære, makron flødeskum
Tirsdag	16	Dampet torsk, sennepssovs, gulerødder med timian, kroketter	Pavola
Onsdag	17	Panko kylling, bearnaise, ris, wokgrønt	Chokolademousse, mandarin
Torsdag	18	Gryderet med bacon, mos, stegte selleri	Stikkelsbærgrød
Fredag	19	Skinke, stuvede blomkål, kartofler	Hybensuppe
Lørdag	20	Medister, varm kartoffelsalat	Gulerodssuppe
Søndag	21	Italiensk farsbrød, tomatsovs, ratatouille, pasta	Små chokolader
Mandag	22	Stegt sild, persillesovs, æble løgkompot	Pandekage, syltetøj
Tirsdag	23	Bankekød, mos, rødbedesalat med peberrod	Is
Onsdag	24	Kalkun, estragonsovs, klostergrønt	Æblegrød
Torsdag	25	Grill kylling, pommes frites, salat	Sveskekage
Fredag	26	Kødsovs, pasta, parmesan	Pannacotta med abrikos
Lørdag	27	Biksemad, bearnaisesovs, rødbede	Hindbærgrød
Søndag	28	Stegt lever. Champignonsovs, stegt peberfrugt	Appelsinfromage
Mandag	29	Krydderfrikadeller, stuvet spinat, gulerødder	Æblekage
Tirsdag	30	Stegt flæsk, persillesovs, rødbede/blomkålssalat	Frugtsalat med vaniljecreme

Ret til ændring forbeholdes.

M.v.h. Bente Lundhof, Kostfaglig

September stemning

v/ Merete



September måned – sensommer måneden, er en pragtfuld måned, med en masse skønne naturoplevelser.

Høsten er tidligt i hus, på grund af det dejlige sommervejr vi har haft i år. Vi kan se en masse stubmarker nu, mange steder er der pløjet, og vi kan nyde synet af den dejlige fede jord, hvor kornet har vokset igennem hele sommeren. En masse afgrøder har haft en rigtig god sæson.

Men der er mange ting endnu, som der kan høstes hen over sensommeren og efteråret. Vi har en masse til gode, vi glæder os til de danske æbler og pærer er modne, så vi kan få smagen af sommer ind i stuerne.

Det er tiden, hvor vi skal til at sige på gængs til mange af vores sommergæster.



Mange af vores fugle er begyndt at samle sig.

Et smukt syn er det, når man kan se et meget stort antal svaler sætte sig på el ledningerne.

De ligner et sæt noder der er strøet ud med en stor hånd.

Det er helt fantastisk hvor mange der kan sidde der. Man kan høre dem sidde og sludre, ind imellem skifter de plads, og så bliver der uro i noderne.

Vi kan også se store flokke af stære der samles i store træer hen under aften, og vi kan høre hvordan de sidder og knevrer. Kommer der en uventet lyd, letter de alle sammen, og søger hen i et andet træ.

Der er så meget at se på i denne måned, sommerfuglene er stadig på vingerne, og standfuglene er flittige gæster i vores haver, de søger hen, hvor der findes et foderbræt med gode sager.

Blomsterne har vi også at glæde os over. Sensommerblomsternes store favorit er georginerne.



De findes i en mangfoldighed af farver, den ene er smukkere end den anden, det er helt ubeskriveligt, og de findes med mange forskellige former og størrelser.

Simpelthen et festfyrværkeri, som man aldrig bliver træt af at se på. De pynter i haverne, men de pynter bestemt også i en vase inde i stuen.

Man bliver glad helt ind i sjælen af at se på en stor buket georginer, øjnene søger hele tiden hen mod de smukke blomster – ja, man glædes hele tiden over dem.

Find Fem Fejl

September 2025

foto: ez



Udsigt til Øresund og Sverige.

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*:

Vivi Vestermann, Bolig 7

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

Tommy synger Mogensen

Søndag den 21. september kl. 14.00 i Caféen



Fynske TOMMY HANSEN kan i den grad sin John Mogensen! Det har han bevist ved utallige optrædener både som forsanger i kopibandet John Mogensen Jam og ved en lang række solo shows.

"Tommy synger Mogensen" er en festlig, musikalsk hyldest til en af dansk musiks populære folkekunstnere John Mogensen. Hans sange har vist sig utroligt langtidsholdbare og det er svært ikke at synge og nynne med på alle de kendte hits.

Fra John Mogensens repertoire er der ikoniske sange som: *Så længe jeg lever, Nina kære Nina, To mennesker på en strand, Fut i fejermøjet, Sidder på et værtshus, Mennesker bliver spist i Polynesien, Der er noget galt i Danmark* for blot at nævne en række titler.

Koncerten er åben for 60+ere, der er bosiddende i Frederikssund kommune. Der er fri entré, kaffe, kage og andre forfriskninger kan købes i pausen.

Vi har plads til 90. Tilmelding er nødvendig og kan ske på Brugerrådets e-mail: tolleren3600@gmail.com eller til Bodil Egelund på tlf. 23 61 35 99.

Aktivitetscentrets Brugerråd

Erik Zangenberg, formand	Tlf. 5182 3434
Bodil Egelund, næstformand	Tlf. 2361 3599
Ole Jørgensen, kasserer	Tlf. 2929 2577
Birgit Sørensen	Tlf. 6160 1264
Lone Koldborg	Tlf. 8193 7892
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

Styrketræ- ning	Styrketrænings- lokalerne på Tolleruphøj	Individuel tildeling af træ- ningstid	Inge Johansen Tlf. 2089 0441
Billard	Ved bordene på Tolleruphøj	Individuel tildeling af træ- ningstid (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	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
Slægts- forskning	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

Det sker i oktober:

Jens Jakobs Duo og Bamse

Søndag den 26. oktober kl. 14.00 i Caféen



Preben og Jens Jakob Nissen kommer på besøg og underholder med den fantastiske musik af Flemming "Bamse" Jørgensen.

Vi kommer tæt på en af dansk populærmusiks største navne. Bamse er kendt og elsket og musikken lever videre efter hans død. Her kan nævnes "En lille båd der gynger", "Alice" og "Vimmersvej".

Musikken leveres af de 2 musikere Preben Nissen og hans søn Jens Jakob Nissen. Udover musikken fortælles historien om Bamses liv fra han bliver hentet på børnehjemmet, over hans ungdom og musikalske gennembrud, til hans alt for tidlige afsked med denne verden.

Fri entré for 60+ årige i Frederikssund Kommune. Kaffe, kage og andre forfriskninger kan købes i pausen. Vi har plads til 90, så tilmelding er nødvendig og kan ske på e-mail: tolleren3600@gmail.com eller til Bodil Egelund på telefon 23 61 35 99.