



Tolleruphøj

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD FEBRUAR 2023



foto ez

Orkidéer

AKTIVITETSCENTRET TOLLERUPHØJ
Roskildevej 160 A, 3600 Frederikssund

Tolleren

Udgiver:

Brugerrådet ved
Tolleruphøj

Brugerrådet:

Erik Zangenberg
formand
Gerhard Markurell
næstformand
Ole Jørgensen
kasserer
Bente Bakmann
sekretær
Inge Johansen
Asger Vestorp
Kjeld Olsen
Tilforordnet
Birger Svanholt
(Personalerepr.)

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.

To kunstnere i 2 måneder.

To kunstnere har i begyndelsen af januar ophængt egne kunstværker i området fra receptionen til træningssalen. De kan ses indtil udgangen af februar måned.

Pia Kristina Steen Mackrill



Pia Kristina Steen Mackrill, er 53 år og kommer fra Allerød, hvor hun også har sit atelier. Hun er uddannet keramiker fra Danmarks Designskole, er billedkunstlærer og har været interesseret i kunst så længe hun husker. Hun har genoptaget sin passion for at tegne og male og arbejder med farver, tekstur og naturens lys. Er medlem af den lokale kunstnersammenslutning Farvegladerne.

Jannie Egholm



Jannie Egholm er 58 år og kommer fra Kollerød, hvor hun også har sit atelier. Hun har malet i de sidste 15 år og arbejder primært med akryl eller olie. Er også keramiker og har under et ophold i Singapore fået kursus i Rakukeramik. Jannie er også medlem af den lokale kunstnersammenslutning Farvegladerne.

Beboerne og aktivitetsplanen februar 2023

Dag	Da-to	Sted/klokkeslæt	aktivitet
Onsdag	1.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Torsdag	2.		Kioskvognen kører
Mandag	6.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Filmklub
Tirsdag	7.	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	8.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Torsdag	9.	Kl. 13.00 i tv-stuen	Boldspil Kioskvognen kører
Fredag	10.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Kaffehygge
Lørdag	11.	Kl. 17.30 i tv-stuen	Sildeaften kun for mænd
Mandag	13.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Vi laver faste-lavnspynt
Tirsdag	14.	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	15.	Kl. 10.30-12 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Neglepleje Syng og lyt
Tirsdag	21.	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	22.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Torsdag	23.	Kl. 13.00 i tv-stuen	Gudstjeneste Kioskvognen kører
Fredag	24.	Kl. 10.30 i cafeen	Fastelavn med børnehaven
Søndag	26.	Kl. 12.00 i cafeen	Fællesfrokost
Mandag	27.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Filmklub
Tirsdag	28.	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko

Beboernyt februar 2023

Velkommen til
Ole Marker

Bolig 23

Tillykke til:

Søndag 12. februar Inger Hansen
Tirsdag 14. februar Anne Lise Nielsen
Lørdag 18. februar Karlo Christian Hass

65 år Bolig 35
Bolig 21
Bolig 34

Baggårdens Glade Musikanter kom igen - med nye numre.

foto ez



*Fra venstre:
Frode Holdgaard
Christian Ingholt
Knud Overgaard
Hanne Faartoft
Gunvar Holdgaard
Her i "Op i høet"*

Atter i år, søndag den 22. januar, blev Tolleruphøj indtaget af 100 tilskuere til Brugerrådets arrangement med "Baggårdens Glade Musikanter". Det var det maksimale antal tilskuere, der var plads til og der var en årsag til det store fremmøde: De lokale musikanter er kendte i andre sammenhænge, bl.a. Vikingspillene, Visehuset og Frederikssund Musikskole.

Der var god stemning fra starten og da alle var på plads kom der gang i musik, sang og monologer, startende med deres kendingsnummer "Hallo Hallo" og derefter blandt mange: "Henne om hjørnet" af Christian, "Sav pot" af Knud, "Jacobsen" af Hanne, "Fra Esbjerg til Fanø" af Frode og den helt fantastiske "Op i høet" om bondeengen og malkepigen og om hvem, der bestemmer af Frode og Gunvar.

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

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

Find Fem Fejl Februar 2023



Kultur i Frederikssund: Fra Frederikssund Festival anno 2007

Der har indsnegnet 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*:

Carsten Frydenlund, Frikvarteret 21-6

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

Menuplan for februar 2023

For Tolleruphøjs beboere



Onsdag	1	Hamburgerryg, aspargessovs, romanesco kål	Æblegrød
Torsdag	2	Forårsruller med stegte ris	Minestrone suppe
Fredag	3	Frikadeller, flødekartofler, marinerede bønner	Blommer i portvin
Lørdag	4	Bøf Lindstrøm, stuede bønner, kartofler	Hybensuppe
Søndag	5	Nakkesteg, skysovs, stegte kartofler, rosenkål	Ymerfromage kirsebærsovs
Mandag	6	Svensk pølseret, broccoli	Ananas makronflødeskum
Tirsdag	7	Kylling med pesto, bagte kartofler, bearnaise	Stikkelsbærgrød
Onsdag	8	Pulled pork burger, kartoffelbåde, coleslaw	Risengrød kanel-sukker
Torsdag	9	Laksefrikadeller, sovs, blomkål, kartofler	Hønssekødssuppe
Fredag	10	Forloren and, skysovs, kartofler, rødkåls råkost	Jordbærfromage
Lørdag	11	Stegt kalkunbryst, paprikaflødesovs, grønt	Sveskegrød
Søndag	12	Oksesteg, flødekartofler, stegte gulerødder	Romfromage flødeskum

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	13	Gule ærter, sprængt nakke, kartofler	Budding saftsovs
Tirsdag	14	Frikadeller, stuvede hvidkål, kartofler	Flødeis med jordbær
Onsdag	15	Skinkestroganoff, mos, stegte peberfrugter	Æblesuppe med mysli
Torsdag	16	Mandelbagt laks, hollandaisesovs, broccoli	Bagt æblekage flødeskum
Fredag	17	Kødsovs, spaghetti, marinerede bønner	Regnbue is og vaffler
Lørdag	18	Stegt kylling bryst, kold kartoffelsalat, ærte, majs	Hønsekøds suppe
Søndag	19	Bøf bourguignon, mos, løgkompot	Kærnemælkssuppe rosiner
Mandag	20	Forloren hare, vildtsovs, grønkålssalat	Citronfromage flødeskum
Tirsdag	21	Kåldolmer, skysovs, rødbede, kartofler	Pandekage jordbærskum
Onsdag	22	Flæskesteg, skysovs, hjemmelavet agurkesalat	Æbletrifli med flødeskum
Torsdag	23	Hjerter i flødesovs, mos, rosenkålsblanding	Risengrød kanel-sukker
Fredag	24	Kalvesteg, vildtsovs, røsti, blomkål, tyttebær	Jordbærgrød
Lørdag	25	Bagt sej, dildsovs, kart, stegt wok grønt	Blomkålssuppe
Søndag	26	Rullesteg, skysovs, rødkål, broccoli, kartofler	Yoghurtdessert med hindbær
Mandag	27	Grill kylling, pommes frites, grøn salat	Mannagrød kanel-sukker
Tirsdag	28	Bøfstroganoff, mos, stegt gulerod, surt	Ananasfromage flødeskum

Sæt kryds i kalenderen den 23. marts:

Årsmøde med beretning, regnskab, fællesspisning og underholdning.



En af Brugerrådets aktiviteter:
Petanque i den smukke gårdhave

På Årsmødet kan du høre om det frivillige arbejde og det sociale samvær, som du kan blive en del af. Hør om mulighederne for fællesskab, træning og underholdning i vores brugerstyrede aktivitetscenter.

Mere i næste nummer af Tollereren, herunder hvordan du kan tilmelde dig Årsmødet og hvordan du kan stille op som kandidat til Brugerrådet m.m.

Sæt kryds i kalenderen den 14. marts.



Korsang og fællessang med Frederikssund Sangforening.

Det er åbent for alle seniorer lige fra mestersangere til brummere.

Fri entré for kommunens 60+ årige. Vi har plads til 100 og har aftenkaffen klar.

Mere i næste nummer af Tollereren

Tolleruphøjs Spisevenner

Så er fællesspisningen godt i gang.

Vi mødes mandag den 13. februar 2023 kl. 12.30-15.00 med tilmelding senest mandag den 6. februar.

Tilmelding:

Mail: enmejnert@gmail.com

Mobil: 51 42 65 75.

Pris: 115 kr.

Vi glæder os til at se jer.

Jytte, Birgit og Eva



Brugerrådet præsenterer:

Jazzkoncert med "Mainstream All Stars"

Før musikken spiser vi lidt mad

Torsdag den 23. februar.

Kl. 19.00 spiser vi. Kl. 20.00 spiller orkestret



Tre lækre stykker smørrebrød og traditionel jazzmusik med "Mainstream All Stars" under ledelse af kapelmester Niels Elberling og med orkestrets nye vokal Stefan Rasmussen.

Entré 50,- kr. inkl. maden. Dertil kan købes drikkevarer samt kaffe og kage m.m. Fra kl. 20.00 er der fri entré til musikken. Vi har plads til 100 60+ årige.

Entréen kan betales via MobilPay nr. 3003NB senest den 20. februar. Kan også betales kontant (ikke kort) i Tolleruphøjs reception tir.- fre. Kl. 10-12 fra den 13. til den 20. februar.

BRUGERRÅDET

Februar 2023 stemning af Merete



Nu er vi startet på februar, årets korteste måned, men den kan give os mange gode oplevelser, som vi vil huske i lang tid.

Skolerne holder lukket og giver eleverne fri i en hel uge i denne måned, så børn og børnebørn kan komme ud og få nogle spændende oplevelser, uanset om det er her i det, lige nu, våde Danmark, eller mod sneklædte højder.

Her i landet er der mange muligheder, bl.a. museer eller udstillinger, og så er der de meget populære badelande, som findes mange steder.

Mange tager på vinterferie, måske til steder hvor der ligger rigtig meget sne, så skiene kan blive brugt. Det er en stor fornøjelse for mange.



Vi har fastelavn her i februar, og det glæder vi os meget til. Det er en fest, når børnene skal finde ud af hvad de skal klædes ud som.

Der er så mange muligheder til udklædning, nogle køber fastelavnsdragter, og skal vælge i det store udvalg.

Andre tager symaskinen frem, og laver selv dragten til deres børn. Måske kan den fra sidste år syes om, så den kan vise en ny figur, eller også kaster de sig bare ud i en helt ny dragt.

Vi kan også glæde os over bagerforretningerne, nu kan vi nemlig købe fastelavnsboller af mange forskellige slags. De smager bare så dejligt.

Ude i naturen og i haverne kommer der også til at ske mange ting i denne måned. Alt efter om det bliver lunt eller frost, vil vi kunne se spire fra de første forårsbebudere.

Det er så spændende at gå ud i haven, flytte nogle af de visne blade til side, som har beskyttet og lunet de kommende planter, og se hvad der gemmer sig under dem.



Erantis, krokus og vintergæk, er nogle af de første vi finder. Men på en beskyttet plads vil vi også kunne opleve at se de første grønne spire af påskeliljer der titter frem, og er vi rigtig heldige, kan vi måske se de første blade til de kommende tulipaner.

Foråret er ikke langt væk, det ser vi ved foderpladsen, hvor alle småfuglene flokkes om de udlagte frø, nødder og fedtkugler.

Februar har mange oplevelser at byde på.

Brugerrådets medlemmer

Erik Zangenberg, formand	Tlf. 4731 2626	Redaktør
Gerhard Markurell, næstformand	Tlf. 4132 7940	
Ole Jørgensen, kasserer	Tlf. 2929 2577	Økonomi
Bente Bakmann, sekretær	Tlf. 2217 1945	
Asger Vestorp	Tlf. 4030 7925	
Inge Johansen	Tlf. 2089 0441	
Kjeld Olsen	Tlf. 4032 5457	
Birger Svanholt, tilforordnet	Tlf. 2147 0754	Personalerepr.

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	Mandays kl. 9.00-12.00	Erik Zangenberg Tlf. 4731 2626
IT Tema	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 Erik Zangenberg
Tolleren Erik Zangenberg/Lis Sahlertz

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

Det sker i Fredagsklubben på Lundebjerggård i februar:



10.02. kl. 13.00 Jagten på det store monster v/ Bente Nylandsted

Bente Nylandsted og hendes bror var på vildsvinejagt i Tyrkiet nær Sortehavet. Det var ikke små "kælesvin" som f.eks. I Sverige, men monsterstore vildsvin på +300 kg.

Bentes foredrag er ikke kun for jægere idet hun også vil præsentere sine kollektioner af pelsværk.

Hun vil tale om behovet for vildtpleje gennem jagt og du vil få en spændende historie om kultur og natur i dette vilde øde område af Tyrkiet, hvor kun meget få "fremmede" kommer.



24.02. kl. 13.00 Mads Toghøj

Mads er født og opvokset i Skagen og har siden sit første album "Alley of Faith" fra 2012 haft en stor fast fanskare. Mads' morfar var Fisker Thomas. Husker du "Anna Lovinda"?

Mads' første album med egne sange blev indspillet i Nashville med musikere, der har arbejdet med selveste Elvis Presley.

Mads er en erfaren musiker, som synger på dansk.

Fredagsklubben på Lundebjerggård byder velkommen til eftermiddage med oplysning og underholdning. Billetpris 65 kr. inklusive kaffe og kage. Med spisning inden underholdningen samt kaffe og kage koster billetten 110 kr. Billet til arrangementerne købes hos Centervagten på Lundebjerggård fra mandag efter sidste arrangement. Kan også betales med Mobil Pay 190011.