



# Tolleruphøj

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD JANUAR 2025

---



foto: ez

*I den forgangne måned var der sne i Oppe Sundby - i to dage!*

Redaktionen ønsker alle læsere et Godt Nytår

---

**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](http://tolleruphoej.frederikssund.dk/samarbejdspartnere).

### Tolleruphøjs beboer-pårørenderåd består af:

Beboer Orla Andersen, næstforperson

Beboer Vivi Vestermann

Beboersuppleant, vakant

Pårørende Heine Larsen, forperson, 31616090

[h.l.frederikssund@gmail.com](mailto:h.l.frederikssund@gmail.com)

Pårørende Jette Reeh, 40558765

[Jette.reeh@gmail.com](mailto:Jette.reeh@gmail.com)

Pårørende Hanne Jørgensen, 30338263

[hannebj1962@gmail.com](mailto:hannebj1962@gmail.com)

Pårørendesuppleant, vakant

Medarbejderrepræsentant Illona Madsen

Konstitureret områdeleder Sara Madsen, 21537711

[sa803@frederikssund.dk](mailto:sa803@frederikssund.dk)

Centerleder Signe Welcher Nielsen, 29360902

[siwni@frederikssund.dk](mailto:siwni@frederikssund.dk)

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

## Beboerne og aktivitetsplanen januar 2025

Dag	Da-to	Sted/klokken	Aktivitet
Mandag	6	Kl. 11.00 i cafeen Kl. 14.00 i tv-stuen	Børnehaven kommer Filmklub
Tirsdag	7	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 13.00 Kl. 14.00 i cafeen	Banko Kioskvognen kører Musik ved flyglet
Onsdag	8	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Lørdag	11	Kl. 14.00 i tv-stuen	Husker du
Søndag	12	Kl. 13.00 i tv-stuen	Krea
Mandag	13	Kl. 11.00 i cafeen Kl. 14.00 i tv-stuen	Børnehaven kommer Neglepleje
Tirsdag	14	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 13.30 i cafeen Kl. 14.30 i cafeen	Banko Musikcafe ved Birger Musik ved flyglet
Onsdag	15	Kl. 13.00 Kl. 15.00 i tv-stuen	Kiosk Syng og lyt
Mandag	20	Kl. 11.00 i cafeen Kl. 14.00 i tv-stuen	Børnehaven kommer Hjernegymnastik med puzzle spil eller kryds og tværs.
Tirsdag	21	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 13.00 Kl. 14.00 i cafeen	Banko Kioskvognen kører Musik ved flygelet
Onsdag	22	Kl. 15.00 i tv-stuen Kl. 17.30 i cafeen	Syng og lyt Fællesspisning
Lørdag	25	Kl. 14.30 i cafeen	Fællesbanko med kaffe og kage
Søndag	26	Kl. 13.00 i tv-stuen	Krea
Mandag	27	Kl. 11.00 i cafeen Kl. 14.00 i tv-stuen	Børnehaven kommer Neglepleje
Tirsdag	28	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 13.00 Kl. 14.00 i cafeen	Banko Kioskvognen kører Musik ved flyglet
Onsdag	29	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Torsdag	30	Kl. 10.30 i tv-stuen	Gudstjeneste

## Beboernyt januar 2025

### Tillykke til:

Mandag

13. januar

Vibeke Sandbeck

Bolig 39

Torsdag

17. januar

Kirsten Thora Enequist

Bolig 15

## Brugerrådet: Formandens nytårshilsen

Her ved indgangen til 2025 vil jeg gerne ønske brugere, brugerrådsmedlemmer, frivillige, Tolleruphøjs beboere og personale et rigtigt glædeligt nytår. Jeg ønsker også et godt nytår til vores kolleger på Lundebjerggård.



Ved det seneste Årsmøde udtrådte vores næstformand Gerhard Markurell af Brugerrådet. Samtidig blev Birgit Sørensen valgt ind som nyt medlem. Ved den efterfølgende konstituering blev Bodil Egelund udpeget som næstformand og varetager indtil videre også sekretærfunktionen. Bodil er desuden medredaktør af Brugerrådets hjemmeside og, ligesom Birgit, medlem af arrangementsudvalget. Gerhard er fortsat medlem af Bridgegruppen.

I året 2024 har vi med vores arrangementer fulgt den hidtidige linje med besøg af nye profiler fra den danske musikscene og besøg af kunstnere fra vores lokalområde og fælles for dem alle er, at de har været velbesøgte. Det musikalske indslag ved vores årsmøder er efterhånden blevet en fast tradition, så det fortsætter vi med.

Vores aktiviteter har der været god deltagelse til. Billard og Bridge ligger i faste rammer. Styrketræningen er der fortsat flyttet lidt rundt på i anledning af indkvartering af ukrainske flygtninge, men det fungerer. I den forbindelse glæder vi os over at Larissa, som er fra Ukraine og konservatorieuddannet, jævnligt giver koncert på husets flygel.

Vores husorkester Tolldur har vi desværre måttet sige farvel til. Det har ikke været muligt at få nye musikere, når nogen er faldet fra.

Programmet for vores arrangementer i 2025 er ved at være klar og aktiviteterne fortsætter som de blev igangsat i 2024.

De opgaver der ligger i både arrangementerne og aktiviteterne, varetages af Brugerrådets medlemmer og frivillige. Tak til alle for det forgangne år.

Jeg vil takke Tolleruphøjs ledelse og personale for det gode samarbejde, som er stærkt medvirkende til at vi kan udføre vores arbejde til glæde for brugere og for beboere på Tolleruphøj. Jeg ser frem til fortsat godt samarbejde i det nye år.

**GODT NYTÅR.**  
Erik Zangenberg

# Chris Tanners Trio underholder på Tolleruphøj

Søndag den 19. januar 2025 kl. 14.00



Den australske klarinettist og sanger Chris Tanner formår altid at skabe en intens og medrivende stemning. Trioen spiller et mix af swing, blues og New Orleans klassikere, og Chris bliver energisk og sikkert bakket op af de to rutinerede danske jazzmusikere, guitaristen Henrik Bay og bassisten Jens Kristian Andersen.

Trioens årelange tirsdags-gig "Under Trappen" på Charlie Scotts i Skindergade har skabt et forrygende sammenspil til glæde for de mange tilhørere, og har givet København en smagsprøve på den pulserende australske jazz-scene.

Koncerten er åben for 60+årige bosiddende i Frederikssund kommune. Gratis entré. Vi har plads til 90. Tilmelding er nødvendig til Bodil Egelund pr. e-mail til [sofiegelund8@gmail.com](mailto:sofiegelund8@gmail.com) eller tlf. [23613599](tel:23613599).

# Menuplan for januar 2025

For Tolleruphøjs beboere



Onsdag	1	Bøf Lindstrøm, skysovs, kartofler og pastinak	Ananas/passion fromage
Torsdag	2	Laks, hollandaise, kartofler og spinat	Oksekødssuppe m boller
Fredag	3	Forloren hare, vildtsovs, kartofler, tyttebær, ærter	Islagkage
Lørdag	4	Kalkungrøde, ris, sauteret peberfrugt	Pære med makronskum
Søndag	5	Gule ærter, sprængt nakke, sennep	Moccafromage
Mandag	6	Svampestroganoff, mos, rødbeder	Hønseskødssuppe
Tirsdag	7	Spaghetti med pølser (Beboernes ønske)	Cornetto vaffel
Onsdag	8	Stjernesked	Jordbærtrifli
Torsdag	9	Sprængt okse, peberrodssauce, kartofler	Pandekager m. syltetøj
Fredag	10	Braiseret svinekæbe, skysovs, mos og salat	Æblesuppe m. müsli
Lørdag	11	Bolognese, pasta, råkost	Panna cotta
Søndag	12	Kogt skinke, flødekartofler, broccoli	Æblekage med flødeskum
Mandag	13	Oksesteg, skysovs, kartofler og løgkompot	Tomatsuppe
Tirsdag	14	Brændende kærlighed	Ananas/fersken m. skum
Onsdag	15	Frikadeller, skysovs, stegte rødbeder, kartofler	Jordbærgrød

## Nyhedsservice

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

Onsdag	15	Frikadeller, skysovs, stegte rødbeder, kartofler	Jordbærgrød
Torsdag	16	Torsk, estragonsennepsauce, kart, grønt	Frugtsalat
Fredag	17	Irsk stuvning, rødbeder	Hindbærfromage
Lørdag	18	Tarteletter m. skinke, gulerødder og ærter	Valnøddetærte
Søndag	19	Brunkål, sprængt nakke, sennep og kartofler	Is m. vafler
Mandag	20	Amerikansk farsbrød, tomatsauce, st. kart, grønt	Sherry fromage
Tirsdag	21	Pandekager med oksekød, guacamole, salsa, grøn salat, nachos	Pærecrumble m. creme fraiche
Onsdag	22	Fyldt rødspætte, persillesovs, kartofler, grønt	Cheesecake
Torsdag	23	Bankekød, kartoffelmos, marinerede bønner	Hindbærgrød
Fredag	24	Gryderet m. gris og pølser, ris og st. gulerødder	Fersken m. flødeskum
Lørdag	25	Boller i selleri, kartofler og grønt	Blommer i portvin m. creme
Søndag	26	Rullesteg med svesker, skysovs, kartofler, surt	Risdessert m. bærkompot
Mandag	27	Millionbøf, mos, rødbeder	Porresuppe
Tirsdag	28	Hamburgerryg m. stuvet spinat, kartofler	Æblegrød
Onsdag	29	Benløse Fugle, mos og sauteret grønt	Appelsinfromage
Torsdag	30	Pankokylling, ovn kart, tzatziki, salat	Chokolademousse
Fredag	31	Skipperlabskovs, rugbrød og rødbede	Rød alliancegrød



## 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](http://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, januar

Vi mødes mandag den 13. januar 2025 kl. 12.30-15.00.

Tilmelding: Mandag den 6. januar 2025.

Mail: [enmejnert@gmail.com](mailto: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

Januar 2025



foto: ez

Fra husets motions- og træningsfaciliteter

Der har indsnegget 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

## Keld og Hilda besøgte os den første søndag i Advent



foto: ez

Brugerrådet havde indgået aftale med Keld og Hilda Heick om en koncert på Tolleruphøj den 1. december og det blev en fantastisk succes.

Omkring 80 brugere havde købt billet og sikret sig en plads til forestillingen. Den startede kl. 14.00 netop som vintersolen brød frem, som om den var bestilt til at gøre det hele mere festligt.

Og festligt, det blev det! De mange tilskuere fik med deres begejstring hurtigt Keld og Hilda til at skabe en særlig 2-vejs kommunikation hvor publikum sang med til næsten alle melodier, både dem fra deres lange karriere og de kendte, dejlige julesange, som vi fik undervejs. Det hele startede med melodien "Vi ka' ikke la' vær" og det er der jo nok noget om!

Det var jo tilbage i 60'erne at Keld Heick debuterede og repertoireet var også en slags jubilæumssammensætning af melodier fra dengang og op til nyere tid, hvor publikum kunne synge med på "Ved Landsbyens Gadekær" og "Vi skal gå Hånd i Hånd".

Melodierne blev krydret med små fortællinger fra Keld og Hildas lange musikalske karriere gennem en tid som alle kunne genkalde sig.

Efter koncertens ekstranumre stillede Keld og Hilda sig beredvillig til rådighed for optagelse af selfies og det var der flere, som benyttede sig af.

## 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

<b>Styrketræning</b>	Styrketræningslokalerne på Tolleruphøj	Individuel tildeling af træningstid	Inge Johansen Tlf. 2089 0441
<b>Billard</b>	Ved bordene på Tolleruphøj	Individuel tildeling af træningstid (tilmeldingsblanket udfyldes)	Ole Jørgensen Tlf. 2929 2577
<b>Petanque og Dart</b>	Gårdhave/ Caféen	Individuel tildeling af tid	Ole Jørgensen Tlf. 2929 2577
<b>Whist</b>	Brugerrådets kontor og caféen	Tirsdage kl. 13.00-15.00	Agner Poulsen Tlf. 6056 3218
<b>Bridge</b>	Glassalen ved Caféen	Mandage kl. 9.00-12.00	Erik Zangenberg Tlf. 5182 3434
<b>Slægtsforskning</b>	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](http://www.brugercenter-tollerup.dk)

Det sker i Fredagsklubben på Lundebjerggård i Januar/februar:



**24. januar 2025 kl. 13.00: Foredrag med Finn Bendixen - DANSENS Historie.**

Et liv med dans og underholdning. Finn Bendixen har været i showbizz i en menneskealder og fortæller levende om danserytmer og om sit liv med de kendte.



**7. februar 2025 kl. 13.00: Koncert med Styrbror og Bagbror.**

Nu skal vi prøve noget nyt. En koncert spillet af ganske unge mennesker. Travis og Sigurd, der har haft musikken tæt på hele livet- og nu spiller de danske sange og sømandsviser med stor entusiasme.



**21. februar 2025 kl. 13.00: Tom Donovan.**

Kan kun betegnes som en ægte irsk troubadour. Han er en mesterlig entertainer, hvis kraftige stemme og dynamiske guitarspill forener egne sange og traditionelle irske ballader.

Fredagsklubben på Lundebjerggård byder velkommen til eftermiddage med oplysning og underholdning. Billetpris 75 kr. inklusive kaffe og kage. Billet til arrangementerne købes hos Centervagten på Lundebjerggård fra mandag efter sidste arrangement. Kan også betales med Mobil Pay 190011.