



Tollereren

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD MARTS 2023



foto ez

Årsmøde 2023

Brugerrådet, det brugerstyrede aktivitetscenter på Tolleruphøj afholder årsmøde torsdag den 23. marts kl. 17 i Cafeen.

På side 9 kan du læse om mødets indhold og om opstilling og valg til brugerrådet.

Er du fyldt 60 år eller er du pensionist og har fast bopæl i Frederikssund kommune, så mød op og deltag i mødet.

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.

Velkommen til ny centerleder og ny områ-
deleder på Tolleruphøj:

Som ny centerleder har vi ansat Signe Welcher Nielsen, som har en lang erfaring fra psykiatrien først som sygeplejerske, afdelingssygeplejerske, leder af psykiatrisk ambulatorium og senere som leder af Kvalitets- og forbedringsafdelingen i Region Hovedstaden Psykiatri.

Ny områdeleder på Tolleruphøj i Harmonien bliver Mia Condé Hansen. Mia er uddannet som social- og sundhedsassistent og har været ansat som planlægger på Solgården.

De nye ledere har første arbejdsdag den 1. marts 2023.

Katten af tønden

Fredag den 24. februar var børnehuset Ørnesten i anledning af fastelavn inviteret til tøndeslagning sammen med husets beboere.

Børnene ankom sammen med deres børnepædagog Maria og det varede ikke længe før børnene havde over taget "kamppladsen" og slog løs på tønderne. Beboerne fik dog også nogle slag ind og en af dem fik også krone på. En herlig formiddag.



Der var hængt 2 meget solide tønder op, men de blev begge slået ned under stor koncentration.



Vinderne blev behørigt kronet: Valdemar og Liam, konger og Christian og Oscar dronninger.

Beboerne og aktivitetsplanen marts 2023

Dag	de n	klokkeslæt/sted	aktivitet
Onsdag	1.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Mandag	6.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Glemmer du
Tirsdag	7.	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko Kioskvognen kører
Onsdag	8.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Lørdag	11.	Kl. 17.30 i tv-stuen	Middag kun for da- mer
Søndag	12.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Vi finder de gamle glansbilleder frem
Mandag	13.	Kl. 14.30 i tv-stuen	Filmklub
Tirsdag	14.	Kl. 11.00 i tv-stuen. Kl. 13.30 i cafeen	Banko Musik ved Birger Kioskvognen kører
Onsdag	15.	Kl. 10.30-12 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Neglepleje Syng og lyt
Mandag	20.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Vi laver påskede- korationer
Tirsdag	21.	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko Kioskvognen kører
Onsdag	22.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Fredag	24.	Kl. 14.00 i hobbyrum- met	Krea dag
Lørdag	25.	Kl. 14.00	Ud i det blå
Søndag	26.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Kaffehygge
Mandag	27.	Kl. 14.30 i tv-stuen	Filmklub
Tirsdag	28.	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko Kioskvognen kører
Onsdag	29.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Torsdag	30.	Kl. 13.00 i tv-stuen	Gudstjeneste

Beboernyt marts 2023. Se side 4.

Stor jazzkoncert med fællesspisning i februar

I februar havde Brugerrådet atter inviteret Niels Elberling og hans fantastiske "Mainstream All Stars" til jazzaften, hvor der var fuldt hus.

Efter at have nydt maden - smørrebrød fra Meny - begyndte koncerten med det velkendte, lokale orkester, som havde medbragt Stefan Rasmussen, vokal og basunisten Jørgen Kragh, som på vanlig finurlig vis bandt numrene sammen.

Vi fik alle de skønne numre, bl.a. The Lady is a Tramp og Take the A Train.



foto ez

Beboernyt marts 2023

Velkommen til

Birthe Inger Overgaard Nielsen

Bolig 24

Farvel til:

Mary Kathrine Adamsen

Bolig 22

Lone Stephani Kristoffersen

Bolig 24

Tillykke til:

Torsdag

2. marts

Vivi Vestermann

Bolig 7

Mandag

13. marts

Birthe Inger Overgaard Nielsen

Bolig 24

Tirsdag

21. marts

Kim Edvard Achen

Bolig 2

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

Marts 2023



foto ez



Motiv fra et refugium i Scala, Italien

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*:

Svend Berger Petersen, Strandgårds alle 46

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

Menuplan for marts 2023

For Tolleruphøjs beboere



Onsdag	1	Sprængt nakke, brunkål, kartofler, rødbeder	Hyldebærssuppe, tvebakker
Torsdag	2	Pølser, varmkartoffelsalat	Skinkestang med grøn salat
Fredag	3	Svinekæber, sovs, rødkålsrækost med mandarin	Islagkage
Lørdag	4	Hjerter i flødesovs, mos, squash, grønt	Ymerfromage, jordbærsovs
Søndag	5	Tarteletter med høns og asparges, ærter	Hønsekødsuppe med boller
Mandag	6	Farsskinke, skysovs, stegt blomkål med tomat	Rødgrød
Tirsdag	7	Torsk, sennepssovs, kart, broccolisalat m. bacon	Pandekage med is
Onsdag	8	Skinke porre tærte med grøn salat og flute	Risengrød, kanelsukker
Torsdag	9	Gryderet med cocktailpølser, bulgur, rodfrugter	Henkogt fersken, flødeskum
Fredag	10	Coq au vin, kartofler, karotter, rosenkål	Flødeis med kirsebær
Lørdag	11	Fiskefrikadeller persillesovs, råkost gulerod	Sveskegrød
Søndag	12	Svinekam, skysovs, kartofler, rødkål, blomkål	Risdessert med rabarber
Mandag	13	Boller i karry, ris, broccoli	Chokoladekage, flødeskum
Tirsdag	14	Bankekød mos m/ krydderurter bønner tyttebær	Hindbærgrød

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**

Onsdag	15	Karbonader, stuvet blomkål, kartofler	Kærnemælkssuppe, rosiner
Torsdag	16	Lammeragout, mos, stegt pastinak / rødbede	Pære Vanilla, flødeskum
Fredag	17	Forlorenhare, vildtsovs, rødkålsrækost/mandarin	Københavnerstang
Lørdag	18	Pølser, varm kartoffelsalat, ærter	Risengrød, kanel-sukker
Søndag	19	Sprængt svinekam sennepssovs blomkål karotter	Yoghurt dessert med hindbær
Mandag	20	Benløsefugle, mos, rødbede, selleri/ tranebær	Jordbærgrød
Tirsdag	21	Culottesteg, perleløg, flødekartofler, grøn salat	Æblegrød
Onsdag	22	Pariserbøf med tilbehør	Aspargessuppe
Torsdag	23	Sejkræbnet, hollandaise, kartofler, stegt spinat	Flødeis med chokolade
Fredag	24	Kalvesteg, kold kartoffelsalat, timian-gulerødder	Oksekødssuppe med boller
Lørdag	25	Kogt kylling, aspargessovs, ærter/ bønner kart.	Fløderand, hindbær-coulis
Søndag	26	Kalveragout kartoffelmos rødbede/ peberrod salat	Hybensuppe, tvebakker
Mandag	27	Mørbrad med bacon, paprikasovs, salat, pasta	Stikkelsbærgrød
Tirsdag	28	Skinke, stuvet spinat, kartofler	Nougatis med vafler
Onsdag	29	Stegt lever, bløde løg, svampesovs, rodfrugter	Appelsinfromage
Torsdag	30	Dampet laks, hollandaise, røsti sa-voykål/salat	Æblekage, flødeskum
Fredag	31	Frikadeller, kold kartoffelsalat, broccoli	Mannagrød, kanel-sukker

Syng dig glad i godt selskab på Tolleruphøj



Fællessang med Frederikssund Sangforening

Tirsdag den 14. marts kl. 19.30 i Caféen.

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 deltag med din stemme.

Korleder og pianist Ole Christensen styrer slagets gang hvor du kan være med til at ønske hvilke sange vi skal synge.

Til brug for det, medbringer Frederikssund Sangforening et sanghæfte til alle. Det indeholder melodier, alle på dansk, fra danske og udenlandske film, operetter, musicals, revyer samt forårssange, Nyhavns- og sømandssange.

Der fri entré for 60+ årige med bopæl i Frederikssund kommune. Kaffe, kage m.m. kan købes. Vi har plads til 90. Adgang sker efter først til mølle princippet.

Tolleruphøjs Spisevenner

Så er fællesspisningen godt i gang.

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

Tilmelding:

Mail: enmejnert@gmail.com

Mobil: 51 42 65 75.

Pris: 115 kr.

Vi glæder os til at se jer.

Jytte, Birgit og Eva





Årsmøde med fællesspisning og underholdning

Torsdag den 23. marts kl. 17.00

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 2022
3. Forelæggelse af regnskabet for 2022
4. Indkomne forslag
5. Præsentation af kandidater til Brugerrådet
6. Valg af stemmetællere
7. Valg af medlemmer til Brugerrådet
8. Eventuelt

Efter Årsmødet er der fællesspisning og efterfølgende underholdning med Torben Lendager og Roosters.

Vi har plads til 90. Tilmelding er nødvendig og kan ske indtil 20. marts 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 22. marts.
Vedtægterne for det brugerstyrede aktivitetscenter Tolleruphøj kan ses i receptionen og på vores hjemmeside www.brugercenter-tollerup.frederikssund.dk

Marts 2023 stemning

af Merete



Nu vågner naturen efter sin vinterdvale. Med indgangen til marts, tager vi hul på foråret og alle de glæder der venter på os.

Dagene bliver længere, og vi har i skri-vende stund fået over 3 timers mere lys, det kan virkelig mærkes. Det er ikke bulder mørkt når vi står op om morgenen, og dagslyset er der stadig når vi laver aftensmad.

Når vi kommer til afslutningen af marts, har vi en dagslængde på omkring 13 timer.

Sommertid starter den sidste søndag i marts, det betyder at søndag den 26. marts skal vi stille urene 1 time frem, så får vi en times ekstra lys om eftermiddagen. Det bliver så dejligt.

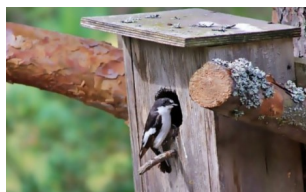
Livet i haverne vågner til denne dejlige årstid. Vi kan se og høre fuglene, de er ved at få travlt med at gøre klar til den nye ynglesæson, og ved foderbrættet er der trængsel omkring både frø, kugler og nødder.

Det er en stor glæde at se alle fuglene derude, og høre deres glade fuglestemmer.

Vi kan se så mange forskellige småfugle i vores haver. Der er bl.a. gråspurve, skovspurve, blåmejser, musvitter og de søde solsorte. Og ikke at forglemme den lille smukke rødhals, som kommer i haven hver dag. Det siges at hver have kun har ét par rødhals til at yngle.

Er der sat fuglekasser op i haven, kan vi se der er travlt omkring indgangen.

Der bliver ryddet op fra sidste års redebygning, fjernet gammelt materiale, og derefter indsamlet nye materialer til at gøre reden lun og dejlig til den kommende generation.



Er der hund eller kat i husstanden, vil fuglene blive glade for at få lagt pels fra børstningen, ud i haven, så vil de bruge pelsen til at gøre reden ekstra blød og lun.

Større fugle, som f.eks. solsorten, samler små grene, blade og mos til deres reder, som bliver bygget i hække eller på steder hvor reden kan lægges uden fare for at falde ned.

Hvis man har et udhus eller skur, hvor solsorten kan komme ind, elsker de at bygge reder derinde, der er tørt og ingen vind.



Et insekthotel er også en god løsning at sætte op nogle steder i sin have, det vil hjælpe insekterne til at overleve, samtidig er vi med til at beskytte dem, så de kan bestøve vores frugttræer og blomster.

Et stort ønske om et rigtig dejligt og spændende forår.

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
Tollerén Erik Zangenberg/Lis Sahlertz

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

Det sker i Fredagsklubben på Lundebergsgård i marts:



10.03. kl. 13.00 Sange Mit Danmark

15 sange, heraf flere nye, af Anne Andreasen og Jens Nielsen - og med rødder og vinger. Om kærligheden, Danmark, morgen-og aftenstemninger, om tro og mangfoldighed. Meget smukke melodier og tekster. Vi får rørt stemmebåndet denne dag. Vi bruger højskolesangbogen og måske lidt af de nye på skærmen.



24.03. kl. 13.00 Finn Edvard

Med glæde præsenteres Causeriets Mester, journalist Finn Edvard. (50 års jubilæum) redaktionschef for Lokalavisernes Fællesråd, Nørrebro Avis, journalist på Aktuelt, Se& Hør, redaktør Ugens Rapport, magasinet Vagabond og Bornholmnyt.

Skrevet havebøger, rejsebøger Portuga entusiast).

Fredagsklubben på Lundebergsgård 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 Lundebergsgård fra mandag efter sidste arrangement. Kan også betales med Mobil Pay 190011.
