



Tollereren

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD DECEMBER 2025

Illustration af billedkunstneren Anne Marie Christensen



Redaktionen ønsker alle læsere Glædelig jul

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:

<https://tolleruphoej.frederikssund.dk/samarbejds-partnere>

Tolleruphøjs beboer-pårørenderåd består af:

Beboer, Per Leth

Beboer og næstforperson, Vivi Vestermann

Beboersuppleant, vakant

Beboer Hanne Bøgebjerg

Beboersuppleant, vakant

Pårørende og forperson, Jette Reeh, 40 55 87 65

Jette.reeh@gmail.com

Pårørende Uffe Gad, 22 90 87 65

uffegad@gmail.com

Pårørende, vakant

Pårørendesuppleant, vakant

Medarbejderrepræsentant Illona Madsen

Områdeleder Sara Madsen, 21 53 77 11

sa803@frederikssund.dk

Centerleder Signe Welcher Nielsen, 29 36 09 02

siwni@frederikssund.dk

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

Beboerne og aktivitetsplanen december 2025

Dag	Dato	Sted/klokken	Aktivitet
Tirsdag	2.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen Kl. 16.00	Banko Musik ved flyglet Kioskvognen kører
Onsdag	3.	Kl. 10.00 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen Kl. 17.00 i cafeen	Strikkeklub Syng og lyt Aftenkor med fællesspisning
Tirsdag	9.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 15.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet
Onsdag	10.	Kl. 12.00 i cafeen Kl. 16.00	Julefrokost Kioskvognen kører
Torsdag	11.	Fra kl. 8.00 i cafeen Kl. 11.00 i cafeen	Morgen buffet med brød fra bageren Lucia optog med skolens 3. klasser
Søndag	14.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Der julehygges med hjemmebagte æbleskiver
Tirsdag	16.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen Kl. 15.00 Kl. 16.00 i stuen	Banko Musik ved flygelet Kioskvognen kører Neglepleje
Onsdag	17.	Kl. 10.00 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen Kl. 16.00 på 1.sal	Strikkeklub Syng og lyt Neglepleje
Tirsdag	23.	Kl. 13.00 Kl. 15.00 i tv-stuen	Kioskvognen kører Vi ser Nødebo præstegård
Jule aften	24.	Kl. 13.30 i cafeen Kl. 17.30 i cafeen	Julegudstjeneste Juleaftens middag
Lørdag	27.	Kl. 14.30 i cafeen	Fællesbanko med kaffe og kage
Tirsdag	30.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 13.00 Kl. 14.00 i cafeen	Banko Kioskvognen kører Musik ved flyglet
Onsdag	31.	Kl. 18.00 på afdelingerne Kl. 18.30 i cafeen	Kongens nytårstale Vi fejrer nytårsaften

Beboernyt december 2025

Tillykke til:

Mandag 8. december Joan Gottlieb Hansen

Bolig 8

Fredag 12. december Per Nissen Leth

Bolig 1

Velkommen til:

Leif Andersen

Bolig 14

Farvel til:

Jørgen Bøgebjerg

Bolig 23

Kirsten Thora Enequist

Bolig 14

Jul og nytår for beboerne

Husets julefrokost

Atter i år afholdes der julefrokost i Caféen for beboerne. Det er onsdag den 10. december kl. 12.00.

Lucia optog

Vi får besøg af elever fra 3. klasse på Ådalens Skole, som går Lucia Optog med efterfølgende korsang i Caféen, torsdag den 11. december kl. 11.00.

Julegudstjeneste

Afholdes i Caféen juleaftensdag onsdag den 24. december kl. 13.30 med præst Susanne Østrup Leiding.

Juleaften for beboerne

Der afholdes festligt fællesarrangement for beboerne med julemiddag i Caféen Juleaften kl. 17.30

Fællesbanko

Fællesbanko lørdag den 27. december kl. 14.30. Vi spiller 3 spil, pladerne koster 10 kr. stykket, pårørende er velkommen. Efter spillet byder vi på kaffe og kage, tilmelding er ikke nødvendig.

Nytårsaften for beboerne

Nytårsaften kl. 18.00 har vi Kong Frederiks nytårstale, som ses og opleves på afdelingerne. Derefter har vi et flot nytårsarrangement kl. 18.30 i Caféen for husets beboere.



Glædelig Jul og godt nytår
fra køkkenet, Tolleruphøj

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 Hjælpepidler på tlf. 47351900 hverdage kl. 9.00-12.00.

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

Lundebjergkoret på besøg i november

foto personalet



I november måned fik beboere og pårørende lejlighed til at lytte og synge med, da Lundebjergkoret under ledelse af dirigent Frode Holdgaard var på besøg med Lundebjergkoret. Illona skriver i den anledning:

"Mange tak til koret fra Lundebjerggård for dejlig underholdning til vores gule ærter, I gjorde det til en dejlig og stemningsfyldt aften for os alle.

Der var både sange fra vores egen sangbog så vi alle kunne synge med, samt underholdning fra jeres side. Vi glæder os allerede til næste gang".

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 december 2025

For Tolleruphøjs beboere



Mandag	1	Kylling frikadelle, stuede hvidkål, kartofler	Stikkelsbærgrød
Tirsdag	2	Hjerter i flødesovs, mos, rødbede råkost	Henkogt pære
Onsdag	3	Kartoffelporresuppe med bacon	Squash kage
Torsdag	4	Biksemad, bearnaisesovs rødbede	Blommegrød
Fredag	5	Benløse fugle, mos, grønkålssalat med æbler	Sherry fromage
Lørdag	6	Tarteletter med høns i asparges, persille	Citronfromage
Søndag	7	Krydret nakkesteg, estragonsovs, spidskålssalat	Risalamande med bærkompot
Mandag	8	Hønssekødssuppe	Risengrød
Tirsdag	9	Sprængt svinekam, peberrodssovs, gulerod/porre	Jordbærgrød
Onsdag	10	Kødsovs med pasta, squash	(julefrokost i cafeen)
Torsdag	11	Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, rødbede	Is
Fredag	12	Frikadeller, varm kartoffelsalat, linsesalat	Yoghurt dessert med hindbær
Lørdag	13	Enebærgryde, mos, rosenkål	Ribs/solbærgrød
Søndag	14	Hakkebøf, champignonsovs, rødbederåkost	Ananasfromage

Mandag	15	Kylling frikadeller, paprikasovs, bulgur	Berliner
Tirsdag	16	Kalvesteg, perleløg, bearnaise	Is dessert/hestesko
Onsdag	17	Legeret grøntsagssuppe, flute	Henkogt fersken
Torsdag	18	Flere retter at vælge imellem	
Fredag	19	Juleskinke, grønlangkål, gulerødder	Mocca fromage
Lørdag	20	Kylling i curry, bulgur, gulerødsrødkost	Blommegrød
Søndag	21	Kogt kalv, peberrodssovs, glaseret perleløg	Appelsinfromage
Mandag	22	Sprængt kam, brunkål, kartofler	Rød alliancegrød
Tirsdag	23	Risengrød med kanelukker og smør	Ost, mandariner
Onsdag	24	And og steg, brunkartofler, asier, rødkålsskud, chips	Risalamande, kirsebærsovs
Torsdag	25	Julemedister, stuede blomkål, kartofler	Regnbue is, vafler
Fredag	26	Mørbradbøf med løg, champignonsovs	Hindbærfromage
Lørdag	27	Hamburgerryg, grønlangkål, kartofler	Nougat roulade
Søndag	28	Forloren hare, vildtsovs, franske ærter med bacon	Ananas/passions fromage
Mandag	29	Oksekødssuppe, flute	Abrikosgrød
Tirsdag	30	Marokkansk gryderet, kylling spyd	Is med karamel i bæger
Onsdag	31	Smørrebrød	Kransekage og chokolade

Ret til ændring forbeholdes.
M.v.h. Bente Lundhof, Kostfaglig

Fra Billard turneringerne



Øjebliksbillede fra billardturneringen: Fra venstre Torben Vinberg, John Pedersen (som støder), Lars Bryde og Ole Jørgensen ved pointpulten.

I det forgangne efterår sluttede Brugerrådets turnering i Keglebillard. Det foregik på begge billardborde på Tolleruphøj.

Der var 16 spillere tilmeldt. De var fordelt på 3 hold, hvor alle spillede mod alle, indtil der blev fundet en vinder på hvert hold.

Skomagerturneringen (billedet) blev for andet år i træk vundet af Svend Hansen. Nr. 2 blev Ove Sørensen og nr. 3 blev Ole Jørgensen.

Billardudvalgets formand Ole Jørgensen oplyser, at en ny jule hygge turnering er startet med 28 deltagere. Den består af 5 selvstændige varianter af billardspillet, hvor der bliver en vinder af hver type spil.

Find Fem Fejl

December 2025



Juletræet tændes

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*:

Raija Oldrup, Stationsparken 4

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

Det sker i januar:

Baggårdens Glade Musikanter med musik af Keld Jørgensen

Søndag den 18. januar 2026 kl. 14.00 i Caféen



Baggårdens glade musikanter har spillet rundt om i Frederikssund med fællessang og revyviser fra de gode gamle dage. Tre af dem nemlig Christian Ingholt, Gunvar og Frode Holdgaard kommer og fortæller og spiller sange af Keld Jørgensen. Undervejs bliver der også tid til fællessang.

Keld Jørgensen var kriminalassistent ved politiet i Frederikssund, men han komponerede musik i sin fritid. Han boede på Roskildevvej og var et kendt ansigt i byen. Han skrev ca. 500 melodier og Frode har med meget møje og besvær samlet 70 af de bedste. De spiller og synger 20 af de mest kendte og fortæller om hans liv.

Der er mange kunstnere, der har sunget hans melodier: Osvald Helmuth, Bodil Udsen, Ole Monty, Katy Bødtger, Victor Cornelius m.fl.

Mange af Danmarks orkestre i 40– 50'erne spillede hans numre: Teddy Petersen, Svend Nicolajsen, Kaj Evans, Svend Asmussen m.fl.

Også mange forfattere har skrevet tekster til melodierne: Sigfred Pedersen, Mogens Dam, Svend Rye, Victor Skårup m.fl.

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.

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

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	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

Lucia optog på Tolleruphøj



foto: ez

Som det fremgår af aktivitetsoversigten er der Luciaoptog med efterfølgende korsang i Caféen torsdag den 11. december kl. 11.00.

Traditionen tro er det elever fra Ådalens Skoles 3. klasser, som kommer og bærer lys, mens de synger "Santa Lucia".

Optoget symboliserer lys i mørket og fejrer den sicilianske helgen og martyr Santa Lucia, som efter sigende bar lys for at kunne dele mad ud til de fattige.

Fri entré for alle.