



Tølleren

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD JANUAR 2023



Motiv fra Frederikssund Kulturhavn

Redaktionen ønsker alle læsere Godt Nytår

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.

Formandens nytårshilsen

Her ved indgangen til 2023 vil jeg gerne ønske brugere, bruger-rådsmedlemmer, frivillige, Tolleruphøjs beboere og personale et rigtigt glædeligt nytår. Jeg ønsker også et godt nytår til vores kolleger på Lundebjerggård..



Året 2022 har været et år, hvor vi fortsat er gået nye veje med hensyn til arrangementerne samtidig med at vi også har bibeholdt noget af "det gamle". Nye arrangementer som Anders Blichfeldt, Kirsten Siggaard og Rubber Band med Beatles-melodier trak fulde huse af begejstrede brugere. Også vores andre arrangementer var der god tilslutning til og vores årsmøder har vi moderniseret med indlagt spisning og musikalsk underholdning.

Vores aktiviteter har der været god deltagelse til selvom der har været eftervirkninger fra Coronakrisen i begyndelsen af året. Styrketræningen har vi flyttet lidt rundt på i anledning af indkvartering af ukrainske flygtninge, men det fungerer og er ikke noget problem.

Programmet for første kvartals arrangementer er klar og aktiviteterne fortsætter som de blev igangsat i 2022. De opgaver der ligger heri, varetages af Brugerrådets medlemmer. Vi vil gerne have nye medlemmer til opgaverne og til fornyelse af Brugerrådet. Vi afholder årsmøde i marts måned, hvor der vil være valg til Brugerrådet og det er mit håb, at yngre kandidater her vil melde sig og blive en del af fornyelsen.

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

Beboerne og aktivitetsplanen januar 2023

Dag	Den	Sted/klokken	Aktivitet
Tirsdag	3.	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	4.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Fredag	6.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Kaffehygge
Tirsdag	10.	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	11.	Kl. 10.30-12 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Neglepleje Syng og lyt
Torsdag	12.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Filmklub Kioskvognen kører
Tirsdag	17.	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	18.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Torsdag	19.		Kioskvognen kører
Fredag	20.	Kl. 14.30 i cafeen	vaffelbagning
Søndag	22.	Kl. 14.00 i cafeen	Baggårdens glade musikanter
Mandag	23.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Krea time
Tirsdag	24.	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	25.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Min barndom på landet
Torsdag	26.	Kl. 13.00 i tv-stuen	Gudstjeneste
Fredag	27.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Filmklub
Tirsdag	31.	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko

Beboernyt januar 2023

Velkommen til
Henry og Anne Lise Nielsen

Bolig 21

Tillykke til:

Fredag 13. januar Vibeke Sandbeck

70 år

Bolig 39

Vores centerleder, Marianne Broby Andersen takkede af.

foto ez



Ved sin afskedsreception takkede Marianne Broby Andersen for talerne og de smukke blomster og fine gaver. Hun takkede også for sangen og ønskede alle på de 3 institutioner alt det bedste fremover.

Th.
Birger, Berit og Helle sang og spillede til sangen for Marianne.



Centerleder Marianne Broby Andersen går på pension efter 15 år på posten og i den anledning var der afskedsreception i Caféen den 15. december. Det var et stort fremmøde, som områdeleder Birgitte Pedersen bød velkommen til: Områdeledere, centersygeplejersker, personale, brugerråd og gæster fra kommune og institutioner fra Mariannes netværk var mødt op for at ønske held og lykke i hendes nye tilværelse.

Talerrækken begyndte med områdeledernes tak for samarbejdet om husets værdier. Også centersygeplejerske, administration og Brugerråd var på talerlisten, hvor Brugerrådets formand takkede for samarbejdet og Mariannes imødekommenhed i forbindelse med rådets aktiviteter.

Birger Svanholt havde til lejligheden skrevet en lille sang: "KA DU HA DET RIGTIG GODT", som alle sang med på.

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 Januar 2023

foto ez



Fra vikingernes Lysfest: Spydkast ved Gimle

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* :

Johanne Meyland, bolig 33

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

Menuplan for Januar 2023

For Tolleruphøjs beboere



Søndag	1	Bøf Lindstrøm, bearnaise, franske ærter, kartofler	Islagkage
Mandag	2	Koteletter i fad, pasta, blomkål	Abrikosgrød
Tirsdag	3	Kogt oksekød, sursød sovs, grøntsymfoni, kart.	Hindbærfro­mage, flødeskum
Onsdag	4	Krydderfrikadelle, kold kartoffelsalat, råkost	Gullaschsuppe
Torsdag	5	Mørbradgryde, mos, broccoli	Jordbærgrød
Fredag	6	Hamburgerryg, sennepssovs, rosenkål	Sherryfro­mage
Lørdag	7	Italienske kødboller, tomatsovs, pasta, broccoli	Panna cotta med abrikossovs
Søndag	8	Braiseret svinekæbe, mos, skysovs, grønkålssalat	Flødeis med chokolade
Mandag	9	Gule ærter, sprængt nakke, kartofler	Pandekage med syltetøj
Tirsdag	10	Hakkebøf med løg, skysovs, bønner, kart.	Hindbærgrød
Onsdag	11	Fiskefilet med pommes frites, gulerods-råkost	Risengrød med kanelsukker
Torsdag	12	Frikadeller, stuede hvidkål, kartofler	Hybensuppe, kammerjunker
Fredag	13	Spr. oksekød, peberrodssovs, romanesco grønt	Nougatis og vafler
Lørdag	14	Kalkungryde, mos, wokgrønt	Abrikosgrød
Søndag	15	Kogt kalvekød, skysovs, løgkompot, bønner	Hindbærfro­mage, 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	16	Pandekage med oksefyld tacochips guacamole	Æblekage med flødeskum
Tirsdag	17	Fiskefrikadeller, persillesovs, gulerod, kartofler	Jordbærgrød
Onsdag	18	Lever med bløde løg, skysovs, gul rata-touille	Byggrynsvælling med pære
Torsdag	19	Revelsben, paprikasovs, bådkartofler, råkost	Stikkelsbærfromage
Fredag	20	Brændende kærlighed, mos, salatgrøntsager	Henkogt ananas, flødeskum
Lørdag	21	Frikadeller, kold kartoffelsalat, broccoli	Kærnemælkssuppe, rosiner
Søndag	22	Kogt torsk, sennepssovs, stegte gulerødder	Skovbærgrød
Mandag	23	Bankekød, mos, rosenkål med tranebær	Moccafromage, flødeskum
Tirsdag	24	Hot dog (pølser, brød, agurkesalat, løg, ketchup)	Urtepuressuppe
Onsdag	25	Krebinet, stuede ærter og gulerod, kartofler	Henkogt fersken, flødeskum
Torsdag	26	Kogt kylling, karrysovs, ris, ærter	Svesketrifli
Fredag	27	Medister, varm kartoffelsalat, marineret bønner	Regnbueis med vafler
Lørdag	28	Millionbøf, mos, stegt persillerod	Legeret porresuppe
Søndag	29	Benløsefugle, skysovs, smørstegt porre, gulerod	Appelsinfromage, flødeskum
Mandag	30	Kalkunschnitzel, champignonssovs, bras, salat	Risdessert, rabarberkompot
Tirsdag	31	Skipperlabskovs, rødbede, broccoli	Rød alliancegrød

Fra december måned i det gamle år

Fyldt vikingeplads til Vikingernes lysfest

Lørdag den 10. december kunne vikingerne endelig efter 2 års Corona-pause fejre deres traditionsrige Lysfest og vikingemarked på vikingebopladsen.

Det blev det store tilløbsstykke med solhvervstale, aktiviteter og markedsboder i og udenfor hytterne. Bl.a. i Kæmnerhytten med pandekager, som Kristine fra Tolleruphøjs åbent center stod for.



foto ez

Kirsten Siggaard sang julen ind

Søndag den 4. december fik vi besøg af Kirsten Siggaard, som sang julen ind for en næsten fyldt Café. Med sig havde hun sin pianist og fløjtespiller Sten Lindegaard med eget lille flygel.

Vi fik alle de smukke melodier som "Nu tændes tusind julelys", "Under stjernerne på himlen" og "Stille Nat". Og så selvfølgelig "Det lige det"!



pressfoto

Beboernes julefrokost med egne musikere

Onsdag den 7. december var der inviteret til den årlige julefrokost for beboere, personale og borgere, som har deres gang i de åbne centre. Der var også mulighed for at invitere pårørende med mod betaling.

Birger Svanholt og Niels Kingo leverede den musikalske underholdning og efter maden kunne beboere og gæster få sig en lille svingom.



foto personalet

Tolleruphøjs Spisevenner

Så er fællesspisningen godt i gang.

Vi mødes mandag den 9. januar 2023 kl. 12.30-15.00 med tilmelding senest mandag den 2. januar.

Tilmelding:

Mail: enmejnert@gmail.com

Mobil: 51 42 65 75.

Pris: 115 kr.

Vi glæder os til at se jer.

Jytte, Birgit og Eva



foto: bz

Start året på en god måde, nyd en koncert med stor underholdning i Caféen:

Baggårdens Glade Musikanter

Søndag den 22. januar kl. 14.00



Baggårdens Glade Musikanter består af Frode Holdgaard, klaver og harmonika, Christian Ingholt, guitar, Knud Overgaard, sav og vaskebræt og sangerinderne Hanne Faartoft og Gunvar Holdgaard.

Alle er kendt i andre sammenhænge i Frederikssund Kommune, bl.a. Vikingspillene, Visehuset og Frederikssund Musikskole.

Vi får musik, sang og monologer samt sangnumre, som alle kan synge med på, alt ledsaget af musik på både traditionelle og mere finurlige instrumenter.

Der er fri entré for 60+ årige i Frederikssund Kommune. Vi har plads til 100, så det er først til mølle princippet der gælder. Kaffe, kage og andre forfriskninger kan købes.

Januar 2023 stemning

Merete

Nu er alle nisserne gået i hi, juletræ og gran er båret ud, vi er klar til et nyt år.

Selvom vi er kommet ind i januar måned, og er startet på 2023, finder vi stadig grannåle hist og her, der minder os om at julen var her for et øjeblik siden.

Efter en grundig rengøring, er det utroligt at de små grønne nåle kan ligge og putte sig.

Det er en del af hyggen, og sådan er det hvert år i januar.

Vi har taget hul på det nye år, et år som vi glæder os til at komme i gang med. Men hvad vil det nye år bringe, der sker så meget her i Danmark, og ude i verden.

Når vi skal vaske tøj eller bruge opvaskemaskinen, er vi blevet rigtig gode til at se på elpriserne. Det er jo med at spare hvor vi kan.



Der burde se sådan ud, ude i naturen, men vi bliver vist igen i år budt på en grøn vinter. Lige bortset fra i november måned, hvor vi fik sne, og alt i naturen blev så fint.

Det er utroligt som naturen har rykket sig, milde vinde, og mere regn end sne.

Vi må nok vænne os til, at sne, det er noget der kommer sidst på vinteren. Lige som vi tidligere har oplevet det, kommer der måske først sne i slutningen af februar eller i marts måned.

Hvis vi går en tur ud i naturen, kan vi mange steder se at der er ved at være liv derude.

Der er i gang med at blive dannet bladknopper på mange træer og buske, små fine grønne knopper, der giver os dejlige tanker om det kommende forår.



Små fine gule erantis, prøver forsigtig at skubbe jorden væk, så de kan komme op og vise, at de stadig er der.

Det er den gevinst man får, når vinteren er mild og uden alt for meget frost.

En daglig gæst i haven, men der er også kun den ene. Selv i vintermånederne holder rødhalsen fast ved deres territorie, men de er så fine, og så synger de så smukt, også om vinteren.



Det er så hyggeligt, når Rødhalsen er her, selv hvis man går ud i haven, sidder den inde i busken og fortæller om alt hvad den har oplevet i sit liv.

Rigtig godt Nytår.

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	Tirsdage kl. 13.00-15.00	Agner Poulsen Tlf. 6056 3218
Bridge	Glassalen ved Caféen	Mandage kl. 9.00-12.00	Erik Zangenberg Tlf. 4731 2626
IT Tema	Brugerrådets kontor	Torsdage kl. 15.00-17.00	Kjeld Olsen Tlf. 4032 5457
Tolldur	Husorkester	Onsdage 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 januar:



13.01. kl. 13.00 Lys i mørket - Susan Ørum og guitarist Tom Lindby.

Velkommen til Susan Ørums verden, hvor livserfaringen er moderne!

Samarbejdet med Tom Lindby har sat hendes Pippi Langstrømpe fortælleunivers ind i en charmerende musikalsk ramme.

Fra begejstrede anmeldelser fra store og små scener lyder anmeldelserne:

Med "Lys i mørket" tryllebinder Susan sammen med Tom sit publikum: Det er unikt at opleve den fællesskabsfølelse, der opstår mellem historiefortælleren og publikum.

Je- thoni

Peru

27.01. kl. 13.00 Spændende Peru

Tag med kunstneren, forfatteren Thomas Nielsen (Jethoni) på en fantastisk rundrejse i Peru. I inkaernes fodspor til legendariske Machu Picchu, Andes. De spændende pyramider i Nordperu og Amazonjunglen.

Et imponerende lysbilledforedrag med masser af kultur, folkeliv, geogtafi, historie, flora og fauna og pudsige rejseoplevelser-

Spar rejsen til Peru - og titusinder af kroner. For nu har du været der.

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.
