



Tollereren

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD NOVEMBER 2022



foto kjeld

Rubber Band var på besøg i oktober med 110% Beatles, se side 8.

Vores egnsteater, Park teatret Frederikssund var også på besøg i oktober med historiefortællinger, se side 2

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.

Parkteatret Frederikssund Kommunes Egnsteater
kom på besøg i oktober.



Teaterchef Karen Nielsen og historiefortæller Laura K. Wrang

Parkteatret har som egnsteater en aftale med Frederikssund kommune om at give alle i kommunen mulighed for en teateroplevelse, også selvom ikke alle er i stand til at besøge teatret.

Det sker ved at teatret kommer ud til bl.a. kommunens omsorgscentre og den 14. oktober fik beboerne på Tolleruphøj besøg af teatret i skikkelse af Karen Nielsen og historiefortæller Laura K. Wrang.

Godt halvdelen af beboerne var mødt op i Caféen til en interaktiv forestilling med fortællinger af Laura og med fællessang, som passede til fortællingerne.

Forestillingens tema var vasketøj, om at vaske tøj i gamle dage og om at sidde overfor biblioteket med "Hyldemor" og få en historie ud af tepotten med hyldeblomst-te.

Fra Lauras barndom fik vi også historien om at trække mælkebøtter op og om det lille frø og kaste-vinden.

Og sangene, det var "Tørresnoren", "Sommer og Sol" og "Septembers himmel er så blå".

Et dejligt besøg, hvor Laura nåede ud til alle og som sluttede med "Svantes lykkelige dag".

Aktiviteter November 2022

Dag	Dato	Sted/klokken	aktivitet
Tirsdag	1	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	2	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Torsdag	3	Kl. 10.30 i tv-stuen	Gudstjeneste Kioskvognen kører
Fredag	4	Kl. 15.30	En til en træning ved Jane
Lørdag	5	Kl. 17.00 i cafeen	Fællesspisning
Tirsdag	8	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	8	Kl. 10.30-12 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Neglepleje Syng og lyt
Fredag	11	Kl. 15.00 i tv-stuen	Filmklub
Søndag	13	Kl. 11.00	Bustur til nisseland ved Illona
Tirsdag	15	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	16	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Torsdag			Kioskvognen kører
Fredag	18	Kl. 14.30 i cafeen	Vaffelbagning
Lørdag	19	Kl. 17.00 i cafeen	Fællesspisning
Søndag	20	Kl. 11.00	Bustur til nisseland ved Jane
Tirsdag	22	Kl. 10.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	23	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Torsdag	24	Kl. 10.30 i tv-stuen	Gudstjeneste Kioskvognen kører Wellness ved Jane
Fredag	25	Kl. 15.00 i tv-stuen	Filmklub
Søndag	27	Adventssøndag	Kl. 14 vi pynter op i cafeen
Mandag	28	Kl. 14.00	Besøgshund
Tirsdag	29	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	30	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt, min barndoms jul

Beboernyt November 2022

Tillykke til:

Søndag	6. november	Mogens Gravlund Højrup	Bolig 10
Tirsdag	15. november	Anne Rindung	Bolig 6
Tirsdag	22. november	Allan Vendelboe Nielsen	Bolig 19

Farvel til:

Benni Benjamin Fernandez

Bolig 23

Vikingerne Familiedag og Vikingemarked



fotos af

I oktober måned havde Vikingspillet arrangeret familiedag på Kalvøen og sædvanen tro var redaktionen mødt op til denne Frederikssund-begivenhed, som tiltrak både børn og voksne med stort og afvekslende program.

Særligt fægteshowet og ture på vikingerne heste var populære, men også våbenmaling for de mindste og bueskydning trak.

Dertil det store marked og smuk vikingemusik af trioen Emblas med Doris, Elisabeth og Eva.

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 November 2022



foto ez



Fra sidste års Vikingemarked

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* :

Vivi Vesterman, Bolig 7

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

Menuplan for November 2022

For Tolleruphøjs beboere



Tirsdag	1	Græskfarsbrød, tomatsovs, båndkartofler, salat	Valgkage (muffin rød/blå)
Onsdag	2	Pariserbøf med tilbehør	Risengrød med kanelsukker
Torsdag	3	Kalkungryde i sur-sød sovs, ris, gulerod	jordbærfro mage
Fredag	4	Frikadeller, varm kartoffelsalat, bønner	Pandekage med syltetøj
Lørdag	5	Farsskinke, stuvede blomkål	Ferskner med flødeskum
Søndag	6	Kogt kalv, dildsovs, kartofler, gulerod	Kalvekødssuppe med boller
Mandag	7	Bagt laks med mandel, hollandaise-sovs, salat	Ribs-solbægrød
Tirsdag	8	Bøf stroganoff, mos, majs, drueagurk	Ananasfro mage, flødeskum
Onsdag	9	Frikadeller, stuvede ærter og gulerod	Managrød, kanelsukker
Torsdag	10	And, sovs, brunekartofler, rødkål	Ris a la mande, kirsbærsovs
Fredag	11	Skipperlabskovs, rødbede	Hyldebærssuppe, tvebakker
Lørdag	12	Kalvesteg, flødekartofler, rodfrugt	Jordbægrød
Søndag	13	Oksebryst, peberrod sovs, rodfrugt	Hindbærfro mage

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	14	Fiskefrikadelle, persillesovs, gulerodsråkost	Øllebrød med flødeskum
Tirsdag	15	Forloren and, sovs, kartofler, rødkåls slowe	Æblegrød
Onsdag	16	Paneret kotelet, sovs, kartofler, grill grønt	Hybensuppe med flødeskum
Torsdag	17	Tarteletter med høns i asparges	Flødeis med kaffe
Fredag	18	Hjerter i flødesovs, mos, broccoli, gulerod	Ferskner med makronfløde
Lørdag	19	Marokkansk gryderet med abrikos, bulgur, salat	Rødgrød med fløde
Søndag	20	Rullesteg, skysovs, rødkål, grønt	Ris a la mande , frugt coulis
Mandag	21	Stegt sild, hvidløgssovs, broccoli, gulerod	Æblekage med flødeskum
Tirsdag	22	Gule ærter med sprængt nakke og medister	Pandekage med syltetøj
Onsdag	23	Kylling i karry, ris, ærte	Hønsekødssuppe med boller
Torsdag	24	Wienersnitzel, pommes Frits, sovs, grønsalat	Fløderand med frugt cocktail
Fredag	25	Krydderfrikadelle, kartoffel, stuede spinat	Citronfromage
Lørdag	26	Sprængt nakke med brunkål, kartoffel	Henkogt frugt, vanilje fløde
Søndag	27	Kalvesteg, sovs, kartoffel, rosenkål, gulerod	Kalvekødssuppe med boller
Mandag	28	Millionbøf, mos, stegte rødbeder	Appelsinfromage
Tirsdag	29	Karbonader, stuede bønner, kartofler	Solbærsuppe, tvebakker
Onsdag	30	Kogt torsk, sennepssovs, ærter, gulerod	Risengrød med kanelukker

Rubber Band var på besøg i oktober.



Man skulle synes, at det at optræde måneden efter Anders Blichfeldt ville være noget af en udfordring at leve op til. Men Rubber Band gjorde det! Med 110% Beatles samlede de over 80 begejstrede tilhørere i Caféen den 9. oktober.

I 60-året, næsten på dagen, for The Beatles debutsingle "Love Me Do", blændede Rubber Band op for en eftermiddags Beatles-melodier.

Der var til lejligheden trykt et "Syng og klap sammen" blad, så alle kunne synge med og klappe på de rigtige steder. Og det gjorde de! Til melodier som Love me do, Yesterday, Yellow Submarine og mange flere.

En skøn søndag eftermiddag med musik vi alle kender og husker.

Tolleruphøjs Spisevenner

Så er fællesspisningen godt i gang.

Vi mødes mandag den 14. november kl. 12.30-15.00 med tilmelding senest mandag den 7. november.

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:

Per Rock

Danser, sanger, fortæller



Søndag den 13. november kl. 14.00 i Caféen

Per Rock kommer på besøg med sin dansepartner Signe Thomsen og præsenterer sit fantastiske show med en kaskade af historier, danse og musik, som alle kan synge med på. De udødelige klassikere gennem tiden.

Vi skal opleve de største hits fra de brølende 1920'ere til de glade 70'ere, hvor Dansktoppen var tidens lyd hver søndag i radioen. Der bliver musik og røverhistorier og ikke mindst danseoptræden med danse som Charleston, Jitterbug, Twist + danse vi næsten har glemt.

Fri entré for seniorer (60+) i Frederikssund kommune. Der er plads til 100, så indgang er først til mølle princippet. Kaffe, kage og andre forfriskninger kan købes.

November 2022 stemning af Merete



November måned er indgangen til årets mørke tid, med regn, rusk og kulde. November er den grå tid hvor efterårets farvepragt forsvinder og indendørs tændes lysene tidligt.

Det er også måneden hvor vi laver ekstra hygge med stearinlys, både de "rigtige" og dem med batterier.

Vi laver anderledes mad, vintermad, til os mennesker, noget der fylder lidt mere, og noget der minder om vores ungdom og barndom. Men det smager så godt med f.eks. en god og fyldig suppe når det blæser og er koldt udenfor.

November er måneden hvor de sidste trækfugle drager sydpå til deres vinterkvarter, og her til lands modtager vi mange andre trækfugle som kommer fra nordlige egne.

Vi kan bl.a. se Sjaggeren, den kommer og finder bær, den spiser også af de nedfaldne æbler på græsplænen.

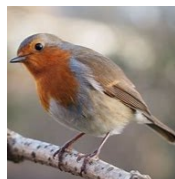


Den og Solsorten kæmper lidt om de bedste æbler.

Foruden alle spurvene og mejserne, kommer der også de større fugle, som Råger, Allike, Skader, og Ringduer.

Alt efter hvor man bor, vil der være et stort udvalg af spændende fugle der kommer for at finde mad her i den kolde tid.

En yndling, som mange holder meget af, er Rødhalsen, der med små hurtige bevægelser flyver rundt og finder lige det, den allerbedst kan lide.



Gærdesmutten er også en flittig gæst i vores haver, det er også én af de hurtige, den er alle steder og ingen steder, man skal virkelig være vaks hvis man skal følge den. Den er let genkendelig med sin lille hale der stikker lige op i luften.

December banker på, vi kan allerede nu se de første udstillinger med julens mange muligheder til at pynte op med, både til udendørs, som kan være lys i forskellige udformninger, forskellige figurer, hvor der i nogle også kan sættes lys.

Der er også alt det vi ønsker at bruge inden for, måske skal der laves en snelandsby til de små nisser, og kravlenisser, der er helt sikkert kommet nogle nye og spændende i år. Der er så mange muligheder, og vi inspireres hvert år til noget nyt.

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
Tollereren Erik Zangenberg/Lis Sahlertz

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

Det sker i Fredagsklubben på Lundebjerggård i november.



Halfdanskerne kommer igen den 11. november kl. 13.00

En succes kan sagtens tåle gentagelse. Husker I sidst, da de var her? Et festfyrværkeri af muntre sange.

Halfdanskerne er tre karismatiske og meget forskellige karakterer, som tilsammen udgør en yderst underholdende enhed. Trioen er med deres musicalitet og humor de helt rigtige til at markere 50-året for f.eks. Svantes viser.

De tager udgangspunkt i det originale værk og formidler samtlige sange med dyb respekt og masser af fornyelse.

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.