



Tollereren

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD NOVEMBER 2026



foto: ez

Vikingensemblet Embla spillede og sang nordiske melodier ved Langhuset

Familedag og vikingemarked på Kalvøen i oktober.
Fejring af 25 års jubilæum for Vikingebopladsen og Langhuset.
Mikkel Langbue og hans gakkede historier og anden underholdning.
Se side 8 og 9.

AKTIVITETSCENTRET TOLLERUPHØJ

Roskildevej 160 A, 3600 Frederikssund

Tolleren

Udgiver:

Brugerrådet ved
Tolleruphøj

Brugerrådet:

Erik Zangenberg
Ellen Ørnkilde
Ole Jørgensen
Bodil Egelund
Inge Johansen
Lone Koldborg
Bente Egholm

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, 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 november 2026

Dag	Dato	Sted/klokken	Aktivitet
Søndag	1.		
Mandag	2.	Kl. 14.30 i tv-stuen	Filmklub
Tirsdag		Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet Kioskvognen kører
Onsdag	4.	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub Syng og lyt
Mandag	9.	Kl. 13.30 i tv-stuen	Neglepleje
Tirsdag	10.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen Kl. 17.30 på afdelingerne	Banko Musik ved flyglet Kioskvognen kører Mortensaften
Onsdag	11.	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub Syng og lyt
Fredag	13.	Kl. 10.00 i cafeen	Køkkenet byder på Brunch
Tirsdag	17.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet Kioskvognen kører
Onsdag	18.	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen Kl. 17.30 i cafeen	Strikkeklub Syng og lyt Fællesspisning
Torsdag	19.	Kl. 10.30 i tv-stuen	Gudstjeneste
Tirsdag	24.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet Kioskvognen kører
Onsdag	25.	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub Syng og lyt
Lørdag	28.	Kl. 14.30 i cafeen	Fællesbanko med kaffe og kage
Søndag	29.	Kl. 13.00 på afdelingerne	Vi pynter til jul
Mandag	30.	Kl. 13.30 i tv-stuen	Husker du julens minder

Musik og sang ved flygelet

Som det ses i aktivitetskalenderen, arrangeres der også i november måned musik og fællessang med Larysa ved flygelet.

Så mød op og få rørt krop og stemme til de dejlige melodier og vær med til at skabe den gode stemning.



foto: ez



foto: ez

Månedens kunstnere

Fra 8. oktober måned og året ud..

Månedens kunstnere er Katja Holsting og hendes kolleger Peter Eder og Jens Pelsen, alle fra malergruppen "Exantis", der tidligere har udstillet på Tolleruphøj. Med sig har de Charlotte Løvenhardt, der udstiller her for første gang.

Alle har malet i mange år og udstillet i gallerier, kulturhuse, højskoler m.m. fra Læsø til Kreta, dog mest i Danmark.

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

Beboer nyt november 2026

Velkommen:

Maja Judith Hartmeyer

Bolig 14

Tillykke til:

Ingen fødselsdage i november måned.

Farvel til:

Leif Andersen

Bolig 14

Oktoberfest på Tolleruphøj med Stine og Martin på scenen.

foto fra sidste års oktoberfest: personalet



Sikke en fest, sikke en stemning, som I alle var med til at skabe.

Vi var samlet til spisning og underholdning og kan kun takke vores fantastiske kostfaglige personale.

Tak til alle beboere, pårørende, venner af huset, frivillige og personale, der deltog i denne årlige begivenhed, som oktoberfesten på Tolleruphøj er.

Stor tak også til Stine og Martin, som leverede den perfekte underholdning til UG.

Vi glæder os allerede til oktoberfesten 2027!

Menuplan for november 2026

For Tolleruphøjs beboere



Søndag	1	Gartnerens bolognaise, pasta, salat	Appelsinfromage
Mandag	2	Hakkebøf, bearnaise, hasselback, ærter	Napoleonskager
Tirsdag	3	Kalvekød, estragonsovs, kartoffelskiver, blomkål	Budding m. saftsovs
Onsdag	4	Frikadeller, stuvede ærter/gulerødder, kart.	Hyldebærsuppe
Torsdag	5	Mørbrad i sennepssovs, pasta, broccoli	Blinis m. laks/rejer
Fredag	6	Bøfstroganoff, mos, stegte rødbeder	Pære m. cremesovs
Lørdag	7	Kylling i fad, ris, salat	Øllebrød m. flødeskum
Søndag	8	Sprængt oksekød, peberrodssc, kart., rodfrugter	Hindbærfromage
Mandag	9	Pariserbøf	Gammeldags æblekage
Tirsdag	10	Mortensaften – and, kartofler, rødkål, sovs	Risalamande
Onsdag	11	Torsk, kaperssovs, kartofler, grønkålssalat	Chokolademousse
Torsdag	12	Græske deller, grøntsags moussaka, tzatziki	Fersken m makronskum
Fredag	13	Paneret kotelet, skysovs, kartofler, svampe	Gulerodskage

Lørdag	14	Sprængt nakke, gule ærter, medister, sennep	Fløderand m. frugt
Søndag	15	Bankekød, mos, stegte rødløg og grønt	Citronfromage
Mandag	16	Lasagne, grønsalat, flute	Blåbærmuffins
Tirsdag	17	Krydderfrikadeller, tomatsovs, bras kart., spidskål	Blommer i portvin
Onsdag	18	Fællesspisning – Gullasch m. mos	Is
Torsdag	19	Fyldt kalkunbryst, champignonsovs, kart., salat	Banana split
Fredag	20	Forloren and, skysovs, rødkål, kartofler	Rød alliancegrød
Lørdag	21	Paneret karbonade, st. ærter/gulerod, kartofler	Ananas/fersken m. skum
Søndag	22	Nakkesteg, flødekartofler, stegte rødbeder	Solbærsuppe
Mandag	23	Løgtærte, stegte gulerødder	Ymerfromage m. kirsebær
Tirsdag	24	Stjernesud	Pære sorbet m krokant
Onsdag	25	Stegt flæsk, persillesovs, kartofler	Citronkage
Torsdag	26	Medister, brunkål, kartofler, sennep	Appelsinfromage
Fredag	27	Millionbøf, persillemos, rødbeder	Æbleskiver m. syltetøj
Lørdag	28	Fiskefrikadeller, stuvet spinat, kartofler	Stikkelsbærgrød
Søndag	29	Oksesteg, rødvinssauce, kartofler, gulerod	Sherryfromage
Mandag	30	Skinkestang, salat	Brownie m is

Vikingerne Familiedag og et særligt 25 års jubilæum

I oktober måned havde Vikingespillet arrangeret familiedag på Kalvøen, en Frederikssund-begivenhed, som tiltrak mange både børn og voksne

En halv time før den officielle åbning, blæste lurblæserne til jubilæumsfejring ved Bopladsens langhus, idet boplads og langhus blev indviet for 25 år siden. I dagens anledning blev de første gæster inviteret indenfor og budt på kaffe, kage og et lille glas mjød.

Medlem af bopladsens bestyrelse Anne-Marie Jørgensen holdt jubilæumstalen og præsenterede også den nye daglige leder, Philip Marlow.



Medlem af vikingebopladsens bestyrelse, Anne-Marie Jørgensen holdt jubilæumstalen i Langhuset

Familiedagen bød i øvrigt på stor underholdning stort marked og mulighed for mad og drikke.

Mikkel Langbue var der naturligvis med sine gakkede historier og det var populært, især blandt børnene. Der var voldsomt kampshow, historieop-læsning for de mindste i Langhuset, hvor man også kunne opleve Emblas sang og prøve vikingetidens brætspil HNEFATAFL.

På Valhal Torv og ned til Bopladsen var der boder og telte, hvor man kunne købe smykker, fildede ting, indfarvet uldgarn m.m.

En dejlig dag i vikingerne verden og vejret viste sig fra sin bedste side på denne solrige eftermiddag. Allerede i december kan du igen komme i selskab med vikingerne til deres lysfest og vintermarked. Det sker den 12. december kl. 11.30 - 17.00.

Find Fem Fejl

november 2026

foto: ez



Mikkel Langbue indkalder børn og barnlige sjæle til gakkede historier på vikingernes familiedag den 17. oktober.

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*:

Birthe Larsen, Heimdalsvej 11, Frederikssund

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

Anders Bircow med musikalsk foredrag den 25. oktober.



Anders kom ind på scenen søndag eftermiddag og gav som indledning "Fly Me To The Moon" af. Så var vi i gang!

Han kom med en profeti om, at han hurtigt ville få ødelagt vores gode humør. Det fik han absolut ikke ret i. Der var en rigtig god stemning.

Anders fortalte på en underholdende måde om sin barndom og ungdom. Han var ikke god til lektier. Han havde "anstrengelsesastma" og kom på astmahjem i Norge. Da han kom hjem derfra lærte han 2 piger at kende. De var vilde med Beatles. Så Anders tog til koncert med dem i København i juni 1964 og blev grebet af musikken.

Som 14 årig fik han et basanlæg og en basguitar og kom med i et band, der blev bestilt til at være opvarmning til kendte bands.

Herefter gav Anders flere numre, f.eks. "Tom Dooley", som det lød, da han øvede sig på at spille og synge. Det var bedre, da han sang en sang fra en af de gode gamle evergreens film med amerikansk accent, og trombone solo.

Om sin videre uddannelse fortalte Anders, at han tog studentereksamen på aftenskole. Han blev vikar på en skole i Jylland. Men så mødte han Jens Okking, der forklarede ham om Skuespillerskolen med optagelsesprøve m.v. Det var starten på den karriere, vi kender omkring Linie 3 og andre skuespilopgaver. F.eks. Har han lagt stemmer til Disney film. Vi fik også nogle rigtig sjove vittigheder under vejs.

Aktivitetscentrets Brugerråd

Erik Zangenberg, formand	Tlf. 5182 3434
Bodil Egelund, næstformand	Tlf. 2361 3599
Ole Jørgensen, kasserer	Tlf. 2929 2577
Lone Koldborg	Tlf. 8193 7892
Lis <u>Ellen</u> Ørnkilde	Tlf. 2667 7411
Inge Johansen	Tlf. 2089 0441
Bente Egholm	Tlf. 6159 1179

Brugerrådet kan kontaktes via formanden

A
K
T
I
V
I
T
E
T
E
R

Styrketræ- ning	Styrketrænings- lokalerne på Tolleruphøj	Individuel tildeling af træ- ningstid	Inge Johansen Tlf. 2089 0441
Billard	Ved bordene på Tolleruphøj	Individuel tildeling af træ- ningstid (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
IT og video værksted	Brugerrådets kontor	Interesserede brugere kan kontakte os	Erik Zangenberg Tlf. 5182 3434

Hjemmesiden Erik Zangenberg/Bodil Egelund
Tolleren Erik Zangenberg/Lis Sahlertz

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

Julekoncert med Pernille Schrøder Søndag den 29. november kl. 14.00



Når hun ikke optræder på de store scener, bringer Pernille Schrøder glæde og nostalgi til plejehjem og seniorklubber over hele Danmark. Med sin pianist ved sin side fremfører hun en perlerække af klassiske sange, der vækker minder og glæde hos publikum.

Hendes optrædener inkluderer også velkendte revy-monologer, som hun leverer med den festlige og nærværende stil, hun er kendt for.

Pernille Schrøder elsker stadig at stå på scenen og hun er i besiddelse af en helt unik folkelighed, der bringer minder frem om Revy Danmarks andre store profiler som Elga Olga, Liva Weel og Grethe Sønck.

Arrangementet er åbent for 60+årige bosiddende i Frederikssund kommune. Vi har plads til 90.

Tilmelding er nødvendig og sker på e-mail tolleren3600@gmail.com eller til Bodil Egelund på telefonnummer 23 61 35 99. Tilmeldingen er først gældende, når du har modtaget bekræftelse fra BrugerCenter Tolleruphøj.