



Tolleruphøj

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD APRIL 2025



foto: ez

Redaktionen ønsker alle læsere God Påske

AKTIVITETSCENTRET TOLLERUPHØJ

Roskildevej 160 A, 3600 Frederikssund

Tolleren

Udgiver:

Brugerrådet ved
Tolleruphøj

Brugerrådet:

Erik Zangenberg
Birgit Sørensen
Ole Jørgensen
Bodil Egelund
Inge Johansen
Asger Vestorp
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.brugercen-
tollerup.dk

Omsorgscen-
trets hjem-
me-
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:

tolleruphoej.frederikssund.dk/samarbejdspartnere.

Tolleruphøjs beboer-pårørenderåd består af:

Beboer Vivi Vestermann

Beboersuppleant, vakant

Pårørende Heine Larsen, forperson, 31616019

h.l.frederikssund@gmail.com

Pårørende Jette Reeh, 40558765

Jette.reeh@gmail.com

Pårørende Hanne Jørgensen, 30338263

hannebj1962@gmail.com

Pårørendesuppleant, vakant

Medarbejderrepræsentant Illona Madsen

Områdeleder Sara Madsen, 21537711

sa803@frederikssund.dk

Centerleder Signe Welcher Nielsen, 29360902

siwni@frederikssund.dk

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

Beboerne og aktivitetsplanen april 2025

Dag	Dato	Sted/klokken	Aktivitet
Tirsdag	1.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen Kl. 16.00	Banko Musik ved flygelet Kioskvognen kører
Onsdag	2.	Kl. 12.00 i cafeen Kl. 15.00 i tv-stuen	Påskefrokost Syng og lyt
Lørdag	5.	Kl. 13.00 i tv-stuen Kl. 18.00 i tv-stuen	Vi spiller billedlotteri med gevinster Vi har aftenbar
Søndag	6.	Kl. 14.30 i tv-stuen Kl. 18.00	Filmklub Kioskvognen kører
Tirsdag	8.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flygelet
Onsdag	9.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Mandag	14.	Kl. 13.00 i tv-stuen Kl. 16.00 Kl. 18.30 i tv-stuen	Neglepleje Kioskvognen kører Aftenhygge
Tirsdag	15.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet
Onsdag	16.	Kl. 15.30 i tv-stuen	Påskepakkeleg
Søndag	20.	Kl. 12.00 i cafeen	Fællesfrokost
Mandag	21.	Kl. 13.00 i tv-stuen Kl. 18.00	Krea Kioskvognen kører
Tirsdag	22.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet
Onsdag	23.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Torsdag	24.	Kl. 10.30 i tv-stuen	Gudstjeneste
Lørdag	26.	Kl. 14.30 i cafeen	Fællesbanko med kaffe og kage
Mandag	28.	Kl. 13.00 i tv-stuen	Neglepleje
Tirsdag	29.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 13.00 Kl. 14.00 i cafeen	Banko Kioskvognen kører Musik ved flyglet
Onsdag	30.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt

Beboernyt april 2025

Tillykke til:

Lørdag	5. april	Finn Vistisen	Bolig 38
Tirsdag	8. april	Kirsten Jensen	Bolig 10
Mandag	14. april	Winnie Hansen	65 år Bolig 20
Fredag	18. april	Johanne Meyland	95 år Bolig 33

Velkommen til:

Lars Banke	Bolig 16
Rita Eli Jørgensen	Bolig 37

Farvel til:

Jette Gunna Andersen	Bolig 37
Orla Ernst Grønbech Andersen	Bolig 11

Glimt fra den forgangne måned

foto: ez



Mainstream All Stars

På en martsdag med solskin og forår om formiddagen og snevejr resten af dagen, mødtes vi til den traditionelle årlige jazz sammenkomst med Mainstream All Stars i Caféen på Tolleruphøj. Rigtig mange var mødt op og var med til at gøre aftenen festlig. Vi nød den blændende dygtige sangerinde Karen Lysholms sang sammen med det velspillende orkester.

Forud for numrene fik vi en forklaring om, hvad vi nu skulle høre. Indimellem blev disse introduktioner krydret med mere eller mindre troværdige og morsomme historier.

Nogle af de fremmødte nynnede forsigtigt med på de skønne velkendte melodier som f.eks Lullaby of Broadway, Check to Check, Fly Me to the Moon, All of Me og mange flere.

Beboernes fastelavn

foto: personalet



Fastelavnsmandag slog vi traditionen tro katten af tønden sammen med børnehavebørnene fra Ørnesten børnehave. Pu ha godt der både var politi, hekse, klovnene, bjørne og en enkelt bi til stede, for de tønder var godt nok seje at få slået ned. Da bunden af tønderne røg ned og kattedkongerne var fundet blandt børnene, valgte kattedkongerne to kattedronninger blandt de voksne, det var alt for svært at få slået de to sidste brædder fra tønden ned.

Oven på den megen anstrengelse kunne alle nyde en festlig fastelavnsbolle lavet af Linea i køkkenet, godt for det for når vi nu hører om de københavner priser fastelavnsbollerne er oppe i. Tak til alle for en dejlig og festlig dag, vi ses igen til næste år



Årsmøde med valg til Brugerrådet

Torsdag den 10. april kl. 16.00

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 2024
3. Forelæggelse af regnskabet for 2024
4. Indkomne forslag
5. Præsentation af kandidater til Brugerrådet
6. Valg af stemmetællere
7. Valg af medlemmer til Brugerrådet
8. Eventuelt

Årsmødet indledes med et indlæg om fælles aktiviteter og samvær på platform Boblberg, som alle kan taste sig ind på.

Efter Årsmødet er der spisning og efterfølgende underholdning med Jan "Gasser" Eirup.

Vi har plads til 90. Tilmelding er nødvendig og kan ske indtil 6. april 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 den 6. april. Vedtægterne for det brugerstyrede aktivitetscenter Tolleruphøj kan ses i receptionen og på vores hjemmeside www.brugercenter-tollerup.frederikssund.dk

Menuplan for april 2025

For Tolleruphøjs beboere



Tirsdag	1	Kylling bryst, skysovs, mormorsalat	Rabarbertærte
Onsdag	2	Oksekødssuppe med urter og boller	Squash kage
Torsdag	3	Svensk pølseret, broccoli	Cornetto vaffel
Fredag	4	Ising, persillesovs, råkost	Jordbærgrød
Lørdag	5	Kalkunfars, stuvede spinat, kartofler	Solbærestang
Søndag	6	Svinekæber, mos, asier	Ananas og fersken
Mandag	7	Bøfsandwich, pommes friter	Bananasplit, chokoladesovs
Tirsdag	8	Kogt kylling, aspargessovs, kartofler, karotter	Hønskødssuppe
Onsdag	9	Karbonade, estragon sovs, sauteret squash	Æblegrød
Torsdag	10	Stegt flæsk, persillesovs, stegte rødbeder	Abrikosttrifli
Fredag	11	Frikadelle, kold kartoffelsalat	Kartoffel/porre suppe
Lørdag	12	Kødsovs, pasta, råkost	Pære med creme sauce
Søndag	13	Sprængt oksekød, peberrod sovs, rodfrugter	Oksekødssuppe med boller

Nyhedsservice

Læsere, som gerne vil modtage Tollerup og løbende orientering om Brugerrådets arrangementer, kan tilmelde sig kommunens Nyhedsservice. Se side 8.

Mandag	14	Medister, varm kartoffelsalat, marineret bønner	Hindbægrød
Tirsdag	15	Mandelbagt laks, hollandaisesovs, spinat	Solbærsuppe flødeskum
Onsdag	16	Levergryde med bacon/pølser, mos, drue-agurk	Jordbærfromege
Torsdag	17	Høns i tarteletter med persille	Bagt æblekage flødeskum
Fredag	18	Fiskefrikadeller, persillesovs, råkost	Fløderand frugtcocktail
Lørdag	19	Skinke, kold kartoffelsalat, broccoli	Hyldebærsuppe
Søndag	20	Lam, timian kartofler, rabarberkompot	Ananasfromege
Mandag	21	Kogt torsk, sennepssovs, karotter	Chokoladebudding
Tirsdag	22	Boller i selleri, kartofler	Blommegrød
Onsdag	23	Chop Suey, ris, chutney/peanuts	Fersken flødeskum
Torsdag	24	Schnitzel, med drenge, bras kartoffels, bras	Æblekage gammeldags
Fredag	25	Kalvefrikasse, mos	Lynstang
Lørdag	26	Krydderfrikadeller, varm kartoffelsalat	Pannacotta frugtcouillis
Søndag	27	Kalvesteg, skysovs, ribsgele, kartofler	Oksekødssuppe
Mandag	28	Paneret kotelet, bearnaisesovs, salat	Pære med flødeskum
Tirsdag	29	Sprængt kalkun, persillesovs,	Hindbægrød
Onsdag	30	Stjerneskud	Moccafromege

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
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.

Tolleruphøjs Spisevenner

Velkommen til fællesspisning, april

Vi mødes mandag den 7. april 2025 kl. 12.30-15.00.

Tilmelding: Er sket.

Mail: enmejnert@gmail.com

Mobil: 51 42 65 75.

Pris: 115 kr.

Vi glæder os til at se jer.

Eva og Birgit



foto: bz

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 Hjælpe midler på tlf. 47351900 hverdage kl. 9.00-12.00.

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

Find Fem Fejl

April 2025



fotos: ez



Times Square, New York

Der har indsnøget 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*:

Hanne Rothgardt, Nørreparken 6, Frederikssund

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

Bruno på Tolleruphøj

Bruno sammen med Ken og Tom med musik og viser i Caféen

Søndag den 27. april kl. 14.00



Bruno Andersen, som er født og opvokset i Frederikssund, startede med musikken og sangene, da han for 40 år siden fandt sammen med sin barn-domsven Ken Jacobsen ved Vikingspillets Taffel.

Senere blev det til Frederikssund Visefestival og andre musiksteder, hvor Bruno har spillet og sunget med Ken på bas og senere også Tom Christensen på guitar.

Sangene, som er skrevet af Ken har fælles afsæt i deres opvækst i Frederikssund og er musikalsk i stil med Erik Grip og Thomas Kjellerup m.fl. Ind imellem fortæller Bruno små anekdoter med relation til numrene.

Koncerten er åben for 60+ årige med bopæl i Frederikssund kommune. Entré 50,- kr. som betales ved indgangen. Kontant eller MobilPay (ikke kort). Kaffe og kage m.m. kan købes.

Vi har plads til 90, tilmelding er nødvendig, og kan ske til Brugerrådets mail-
adresse: tollerren3600@gmail.com eller til næstformanden, tlf. 23 61 35 99.

Aktivitetsscentrets Brugerråd

Erik Zangenberg, formand	Tlf. 5182 3434
Bodil Egelund, næstformand	Tlf. 2361 3599
Ole Jørgensen, kasserer	Tlf. 2929 2577
Birgit Sørensen	Tlf. 6160 1264
Asger Vestorp	Tlf. 4030 7925
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	Styrketræningslokalerne 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 caféen	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

Frederikssund Sangforening og dirigent Frode Holdgaard



fotos: ez

Frode Holdgaard med koret



Frode Holdgaard



Kim Clausen

En tirsdag aften den 18. marts fik Brugerrådet på Tolleruphøj besøg af Frederikssund Sangforenings mandskor. Med sig havde de deres nye dirigent Frode Holdgaard, som er kendt i mange kultur-sammenhænge og var bl.a. årets kulturpersonlighed i Frederikssund kommune i 2024.

De havde også deres sanghæfter og sangblade med, som blev lagt ud på bordene. Publikum skulle nemlig synge med på mange af sangene!

De mange fremmødte gjorde aftenen til en stor oplevelse med sange som "To lys på et bord", "Den danske Sang", "Svantes lykkelige Sang" og mange flere.

Vi fik også solistopræden af et af kormedlemmerne, Kim Clausen med et par svenske viser i bedste Sven-Bertil Taube stil: "Flickan i Havana" og "Flicka från Backafall".

En helt perfekt sangaften.