



Tollereren

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD APRIL 2026



foto: ez

Redaktionen ønsker God Påske til alle læsere.

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 april 2026

Dag	dato	Sted/klokken	Aktivitet
Onsdag	1.	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 13.00 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub NADA pause Syng og lyt
Lørdag	4.	kl. 14.00 i tv-stuen	Påske hygge Kioskvognen kører
Mandag	6.	Kl. 12.00 i cafeen	Fælles frokost
Tirsdag	7.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet Kioskvognen kører
Onsdag	8.	Kl. 11-13 i tv-stuen Kl. 13.00 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Tøjsalg NADA pause Syng og lyt
Mandag	13.	Kl. 13.30 i tv-stuen	Neglepleje
Tirsdag	14.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet Kioskvognen kører
Onsdag	15.	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 13.00 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen Kl. 17.00 i cafeen	Strikkeklub NADA pause Syng og lyt Fælles kor med spisning
Torsdag	16.	Kl. 13.00 i cafeen	I anledningen af dronningens fødselsdag kaffe og medaljer
Lørdag	18.	Kl. 14.30 i cafeen	Fællesbanko med kaffe og kage
Mandag	20.	Kl. 14.30 i tv-stuen	Filmklub
Tirsdag	21.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet Kioskvognen kører
Onsdag	22.	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 13.00 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub NADA pause Syng og lyt
Fredag	24.	Kl. 14.30 i tv-stuen	Kaffehygge
Tirsdag	28.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet
Onsdag	29.	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 13.00 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub NADA pause Syng og lyt
Torsdag	30.	Kl. 10.30 i tv-stuen	Gudstjeneste

Beboernyt april 2026

Velkommen

John Næsby
Gerda Annie Matthiesen

Bolig 19
Bolig 38

Tillykke til:

Onsdag	8. april	Kirsten Jensen	90 år	Bolig 10
Tirsdag	14. april	Winnie Hansen		Bolig 20
Lørdag	18. april	Johanne Meyland		Bolig 33

Farvel

Finn Vistisen
Anna K. Kjær Sørensen
Bente Rød Gad

Bolig 38
Bolig 19
Bolig 35

Månedens kunstnere

Den 8. april bliver der ophængt værker af nye kunstnere i området ved forhallen og receptionen.

Det er kunstnerne Bent Andresen og Karen Langkilde.

Dem skriver vi om i næste nummer af Tolleret.

Musik og sang ved flygelet.

Som det ses i aktivitetskalenderen, arrangeres der også i marts måned musik og fællessang med Frederik 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 personalet

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.

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

Frederikssund Sangforening med dirigent Frode Holdgaard

foto: ez



På en af de allerførste forårsdage med fuld sol mødtes vi til en hyggelig og underholdende sangaften med Frederikssund Sangforening, der blev dirigeret af Frode Holdgaard.

Programmet var opdelt således, at nogle sange blev sunget af herrekoret alene, mens andre sange var fællessange.

Herrekoret sang bl.a. "Velkommen i den grønne lund", "I skovens dybe stille ro", "Jeg plukker fløjlsgræs" og "Lev dit liv, mens du har det". Af H.C. Andersen hørte vi "Hist hvor vejen slår en bugt". De gav også en sjov sang om "Vi er de danske ædedolke".

Af John Mogensen hørte vi "Mennesker bliver spist i Polynesien". Fra det omdelte sanghæfte var der fællessang på bl.a. "Den danske sang er en ung blond pige" og "Katinka, Katinka". Vi sluttede af med "Oh, Marie jeg vil hjem til dig". En fin aften, hvor man gik derfra med en "glad i låget" følelse.

Billard

foto: ez



Mandag den 30. marts var der sæsonafslutning for billard. Det skete i form af en skomagerturnering med 16 spillere, hvor resultatet efter brave kampe blev:

Svend Hansen, Rainer Enevoldsen og Dennis Olsen, som var forholdsmæssigt jævnbyrdige, kom i finalen og blev henholdsvis nr. 1, nr. 2 og nr. 3.

(Foto fra 2025)

Menuplan for april 2026

For Tolleruphøjs beboere



Onsdag	1	Sprængt okse, peberrodssauce, kartofler, surt	Jordbærfromage
Torsdag	2	Hakkebøf, skysovs, kartofler, spidskål	Pære m. cremesovs
Fredag	3	Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, salat	Solbærstang
Lørdag	4	Millionbøf m hjerter, mos, rødbereder	Citron cheesecake
Søndag	5	Lammesteg, lammesovs, timian-kartofler, hvidkål	Islagkage
Mandag	6	Kalvefrikassé m. kartofler	Chokoladebudding m skum
Tirsdag	7	Chop Suey, ris, peanuts og mangochutney	Hyldebærsuppe m. tvebakker
Onsdag	8	Lasagne, grøn salat, flute	Gammeldags æblekage
Torsdag	9	Grill kylling m. pommes frites, agurkesalat	Fragilité kage
Fredag	10	Skinke, aspargessovs, kartofler, salat	Fromage m ananas/passion
Lørdag	11	Gullasch m. mos, stegte gulerødder	Jordbærgrød
Søndag	12	Kalvesteg, skysovs, kartofler, squash/gulerod	Is-bæger m. karamel

Ret til ændring forbeholdes.

M.v.h. Julie Ritter, Kostfaglig

Mandag	13	Chili sin carne, ris, rodfrugter	Aspargessuppe
Tirsdag	14	Svensk pølseret	Squash kage m. oste- creme
Onsdag	15	Kinesisk buffet	-----
Torsdag	16	Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål	Citronfromage
Fredag	17	Kylling i karry m. topping, ris, salat	Kokosmakron
Lørdag	18	Ovnbagt sej, stuvet spinat, kar- tofler	Kartoffelsuppe m. por- re
Søndag	19	Braiseret svinekæbe, kartofler, persillerødder	Regnbue is m. vafler
Mandag	20	Italiensk mørbrad, ris, broccoli	Hjemmelavet isbåd
Tirsdag	21	Karbonade, svampesovs, kart., sauteret grønt	Chokoladetærte
Onsdag	22	Italienske kødboller, tomatso, spaghetti, ratatouille	Rød alliancegrød
Torsdag	23	Stjernesud	Store chokolade cook- ies
Fredag	24	Frikadeller, stuvet hvidkål, kar- tofler.	Abrikostrifli
Lørdag	25	Medister, skysovs, kartofler, salat	Napoleonshat
Søndag	26	Hjerter i flødesovs, mos, rødbe- der	Pannacotta
Mandag	27	Italiensk farsbrød, stegte kart., tomatsovs, peber	Pære m. skum
Tirsdag	28	Pizza m kartoffel, pepperoni, skinke	Brød m. gravad laks
Onsdag	29	Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål	Frugtsalat
Torsdag	30	Krydderfrikadeller, grøntsags- sovs, kartofler	Toscatærte

Kapelmester Niels Elberling med "Mainstream All Stars"

foto: ez



Jazz med 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 Cheek, Fly Me to the Moon, All of Me og mange flere.

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.

Find Fem Fejl

April 2026

foto: ls



Mandlig statue af Michelangelos David (uden tøj), Firenze, Italien

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.

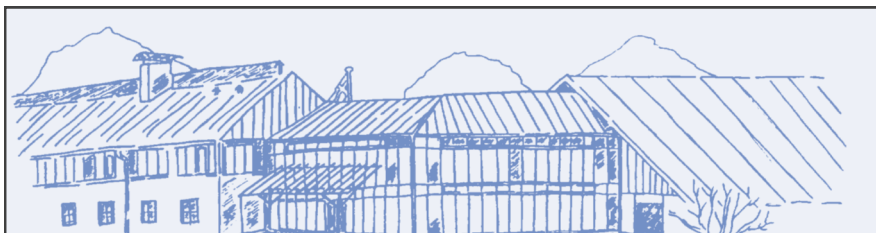
Navn:

Adresse:

Til Vinderen af sidste måneds *Find Fem Fejl*:

Vivi Vestermann, beboer

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen



Årsmøde med valg til Brugerrådet

Torsdag den 9. 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 2025
3. Forelæggelse af regnskabet for 2025
4. Indkomne forslag
5. Præsentation af kandidater til Brugerrådet
6. Valg af stemmetællere
7. Valg af medlemmer til Brugerrådet
8. Eventuelt

Efter Årsmødet arrangerer Brugerrådet fællesspisning 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

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
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

Torsdag
7. maj kl. 19.30
Caféen, Tolleruphøj



I over 30 år i Trine Larsens journalist-karriere kunne hun skrive "hofreporter" på sit visitkort. I denne jobbeskrivelse lå, at hun fulgte i hælene på den danske kongelige familie. Det er blevet sagt om Trine Larsen, at hun er den uden for Kongehuset, der kender Kongehuset bedst. Det har gjort, at hun gang på gang toner frem på tv, når der skal kommenteres store royale begivenheder.

I foredraget fortæller Trine Larsen om livet som hofreporter, hvor hun har dækket den danske kongefamilies store begivenheder fra fødsler, bryllupper til skilsmisser og begravelser. Trine Larsen har formået at mestre den svære balance at skulle dække den kongelige familiens op- og nedture og samtidig bevare et gensidigt, godt og respektfuldt forhold til de kongelige. Som et synligt bevis på, at Trine lykkedes hermed, så man, da hun blandt 200 særligt inviterede deltog i mindehøjtideligheden for Prins Henrik dagen før hans begravelse.

I Trine Larsens underholdende foredrag gives et unikt indblik i kongefamiliens liv med masser af historier og anekdoter. Hør bl.a. Trine Larsen berette om 2 prinsers trafikuheld nær vinslottet Cayx, Kronprinsens og Marys eventyrlige bryllup i Vor Frue Kirke til de for kongefamiliens vanskelige måneder før Prins Henriks demenssygdom kom til offentlighedens kendskab. Trine Larsens foredrag er krydret med masser af personlige billeder fra Trines liv i hælene på royale familie.

Der er åbent for 60+ årige i Frederikssund kommune. Fri entré. Vi har plads til 90.

Tilmelding pr e-mail: tolleren3600@gmail.com eller til Bodil Egelund, telefon 23 61 35 99. Tilmeldingen er først gældende, når du har modtaget bekræftelse fra Bruger-Center Tolleruphøj.