



Tollereren

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD FEBRUAR 2025



foto: ez

Motiv fra Øresund af billedkunstneren Katja Holsting

Velkommen til månedens fire kunstnere, som er fra kunstnergruppen Exantis.

De kan ses i området ved receptionen indtil Påske. Læs mere på side 10.

Læs også om:

Foredrag af journalist Peter Laurup-Larsen, som bl.a. er kendt fra TV2 se side 5.

Musik og sang af to lokale og kendte hhv. jazzband og kor i marts, se side 4 og 12.

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.brugercenter-
tollerup.dk

Omsorgscentrets hjemme-
side:
www.tolleruphoej.frederiks-
sund.dk

Tryk:

Tolleruphøj

Brugerrådet kan
kontaktes direkte (se
side 11) eller via
centret,

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 Orla Andersen, næstforperson

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

Konstitueret 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 februar 2025

Dag	d.	Sted/klokken	Aktivitet
Mandag	3	Kl. 11.00 i cafeen Kl. 14.00 i tv-stuen	Børnehaven kommer Filmklub
Tirsdag	4	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flygelet
Onsdag	5	Kl. 13.00 Kl. 15.00 i tv-stuen	Kioskvognen kører Syng og lyt
Lørdag	8	Kl. 14.00 i tv-stuen	Vi bager æbleskiver
Søndag	9	Kl. 13.00 i tv-stuen	Krea
Tirsdag	11	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flygelet
Onsdag	12	Kl. 13.00 Kl. 15.00 i tv-stuen	Kioskvognen kører Syng og lyt
Mandag	17	Kl. 11.00 i cafeen	Børnehaven kommer
Tirsdag	18	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flygelet
Onsdag	19	Kl. 13.00 Kl. 15.00 i tv-stuen Kl. 17.00 i cafeen	Kioskvognen kører Syng og lyt Fællesspisning
Lørdag	22	Kl. 14.30 i cafeen	Fællesbanko med kaffe og kage
Søndag	23	Kl. 13.00 i tv-stuen	Vi maler fastelavnstønderne og laver fastelavnsris
Mandag	24	Kl. 11.00 i cafeen Kl. 14.00 i tv-stuen	Børnehaven kommer Neglepleje
Tirsdag	25	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flygelet
Onsdag	26	Kl. 14.00 Kl. 15.00 i tv-stuen	Kioskvognen kører Syng og lyt
Torsdag	27	Kl. 10.30 i tv-stuen	Gudstjeneste

Beboernyt februar 2025

Tillykke til:

Onsdag	5. februar	Christian Jørgensen	Bolig 9
Torsdag	6. februar	Jørgen Bøgebjerg	Bolig 23
Fredag	14. februar	Anne Lise Nielsen	Bolig 21
Onsdag	19. februar	Birger Negithon Larsen	Bolig 17
Lørdag	22. februar	Anna K. Kjær Sørensen	Bolig 19

Farvel til:

Birthe Leth	Bolig 1
Poul Otto Traugott Wehnert	Bolig 3

Det sker i Marts:

Jazzkoncert med "Mainstream All Stars"

Torsdag den 13. marts kl. 19.30



foto: ez

Mainstream All Stars

Brugerrådet på Tolleruphøj får besøg af Niels Elberling og hans "Mainstream All Stars". Med sig har de deres sangerinde, Karen Lysholm, som også er kordirigent for et gospelkor og desuden synger med et Big Band i Sydsjælland. Der er kommet 2 nye medlemmer til orkestret: Birgith Poulsen på barytonsaxofon og Knud Brixager på trompet.

Som altid kan vi glæde os til glad swingmusik fra Den Store Amerikanske Sangbog med indlagte nye numre og mon ikke trækbasunens mester, Jørgen Kragh vil kæde jazznumrene sammen med små anekdoter?

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

Tilmelding pr e-mail: tollerup2018@gmail.com.

Foredrag Journalist Peter Laurrup Larsen

Torsdag 20. februar kl. 19.00 i Caféen

Peter Laurrup-Larsen kommer til Tolleruphøj og fortæller om de 40 år bag folkestyrets tykke mure med et væld af underholdende anekdoter om de kendte politikere, han har mødt og de nyheder, han har dækket som journalist.



Peter Laurrup-Larsen har mere end 40 års erfaring som politisk journalist og kommentator på Christiansborg, heraf mere end 20 år på TV2. Han har titel af "Æresbesserwisser" som den, der i en årrække var bedst til at forudse de politiske begivenheder i det populære program på TV2/News "Besserwisserne". Ligeledes blev han kåret af sine kolleger som "Newslegende", inden han for et par år siden gik på pension.

I dag skriver han stadig analyser for en række nyhedsmedier, er boganmelder på Berlingske og en populær foredragsholder.

Vi hører blandt andet om en statsminister, der godt kunne lide dårlig rødvin bare den var billig. Om en radikale leder, hvis jakke var for stor til hovedet og en udenrigsminister, som tabte kampen om at få lov til at ryge sin cigar eller pibe hvor som helst.

Det er dog ikke kun sjov det hele, men også alvor. Peter Laurrup-Larsen bruger samtidig anekdoterne til at illustrere en bekymring for politik, der mere og mere drejer sig om personer og mindre om indhold og medier, som bliver hurtigere og hurtigere med nyhederne, men også mere overfladiske. Alligevel er han optimist på folkestyrets vegne og forklarer i foredraget hvorfor. Tilhørerne får naturligvis også lejlighed til at stille spørgsmål.

Der er åbent for 60+ årige i Frederikssund Kommune. Fri entré. Vi har plads til 90. Tilmelding pr. e-mail til: tolleren3600@gmail.com.

Menuplan for februar 2025

For Tolleruphøjs beboere



Lørdag	1	Medister, stuede bønner, kartofler	Hjemmelavet is, vafler
Søndag	2	Enebærgryde, mos, grønkålssalat	Stikkelsbægrød
Mandag	3	Forloren and, rødkål, skysovs, kartofler	Ymerfromage, kirsebær
Tirsdag	4	Krebinet, grøntsagssovs, kroketter, rosenkål	Hybensuppe, flødeskum
Onsdag	5	Kylling med pikant og bacon, salat, bådkart	Risengrød, kanelsukker
Torsdag	6	Kalkungryde, bulgur, stegte peberfrugt	Blommegrød
Fredag	7	Svensk pølseret, ærter	Ananas/fersken, makronfløde
Lørdag	8	Fiskefrikadelle, persillesovs, gulerodsråkost	Berliner med hindbær
Søndag	9	Oksesteg, flødekartofler, bønnesalat	Henkogt frugt med flødeskum
Mandag	10	Mandelbagt laks, hollandaisesauce, spinat	Bagt æblekage
Tirsdag	11	Gule ærter, medister, sprængt kam	Jordbæris
Onsdag	12	Skinkestroganoff, mos, drueagurker	Urtesuppe
Torsdag	13	Panko kylling, kartofler, grønt, aspargesovs	Svesketriffi
Fredag	14	Stegt lever med bløde løg, paprikasovs, asier	Æblesuppe med flødeskum

Nyhedsservice

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

Lørdag	15	Frikadelarm kartoffelsalat	Romfromage
Søndag	16	Svinekam, sovs, kart, asier, franske kartofler	Jordbærgrød
Mandag	17	Gryderet med cocktailpølser, rosenkål, bulgur	Aspargessuppe
Tirsdag	18	Hakkebøf med løg, hasselbagte kartofler, salat	Pandekage med solbærskum
Onsdag	19	Pizza med grøntstave og humus	Æbletrifli med flødeskum
Torsdag	20	Millionbøf med pastaskruer, råkost	Kærnemælkssuppe
Fredag	21	Kalvesteg, vild sovs, frisk agurkesalat,	Ferskner med flødeskum
Lørdag	22	Braiseret svinekæbe, mos, tyttebær, bønner	Ribsgrød
Søndag	23	Sej med hollandaisesovs, spinat	Yoghurtdessert
Mandag	24	Ribbensteg, skysovs, rødkål, kartofler	Pære med cremesovs
Tirsdag	25	Sprængt nakke med brunkål, rødbede, sennep	Mannagrød, kanelsukker
Onsdag	26	Kalvekød med dildsovs, kartofler, gulerødder	Chokoladekage
Torsdag	27	Honningskinke, flødekartofler, st rosenkål/tomat	Hyldebærsuppe med skum
Fredag	28	Rullesteg m/persille, sauce, wokgrønt	Is

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, februar

Vi mødes mandag den 10. februar 2025 kl. 12.30-15.00.

Tilmelding: Mandag den den 3. februar 2025.

Mail: enmejner@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

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

Februar 2025



foto: ez



Capitolhøjen med Roms Rådhus

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*:

Merete Lykkegård, Fasanvej 13, Frederikssund

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

Månedens kunstnere

Velkommen til kunstnerne fra kunstnergruppen Exantis, som atter udstiller i området ved receptionen frem til Påske i april måned. Det er muligt at kontakte kunstnerne, hvis man er interesseret i at købe et af værkerne. De udstiller både som gruppe og individuelt.

foto: ez



Fra venstre:

Jens Pelsen. Amatør- og fritidsmaler. Maler udelukkende i akryl.

Katja Holsting. Har modtaget undervisning. Arbejder i akryl i mange lag.

Mette Harreby. Startede med at male på en græsk ø. Udviklet egen teknik.

Hans-Peter Eder. Født i Nürnberg. Dansk indfødsret 1982. Underviser i akryl og oliemaleri.

Koncert søndag den 19. januar 2025 med Chris Tanner

foto: ez



På en tåget søndag eftermiddag med fuldt hus havde vi et brag af en musikfest, ført an af Chris Tanner på klarinet og vokal. Han kunne slet ikke sidde stille, og det kunne vi andre heller ikke.

Bandet bestod foruden af Chris Tanner også af Jens Christian Andersen på bas og Henrik Bay på guitar.

Vi hørte swing, blues og New Orleans klassikere. Bl.a. musik af Sidney Bechet, Dans les rues Dántibes og Have you seen my mother. Af andre komponister hørte vi en perlerække af ørehængere som Wild Cat Blues, Indian Summer, My Blue Heaven, Russian Lullaby, Do you know what it means to miss New Orleans, Someday you will be sorry og ikke mindst Hallelujah flot sunget af Chris Tanner. Som ekstranummer fik vi Moon River.

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

Det sker på Tolleruphøj i marts:

Frederikssund Sangforening med ny dirigent: Frode Holdgaard

Tirsdag den 18. marts kl. 19.30 i Caféen.



Vores fællessang for seniorer er for alle, lige fra mestersangere til brummere og har du lyst til en opløftende sangoplevelse, så læg vejen forbi Tolleruphøj og lyt med. Du må også gerne deltage med din stemme.

Mandskoret er så heldig at have fået ny dirigent, Frode Holdgaard, der i 2024 blev kåret som årets kulturperson i Frederikssund Kommune.

Der er både flerstemmig korsang og en del moderne eller lokale sange på programmet, samt et par svenske solosange. Og så er der naturligvis fællessange, som publikum kan synge med på sammen med koret.

Der er til det udarbejdet et sanghæfte, som udleveres til låns til alle.

Der er fri entré for 60+ årige med bopæl i Frederikssund kommune. Kaffe, kage m.m. kan købes. Vi kan være 85. Alle er velkomne så længe der er plads.