



Tollereren

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD september 2026



foto: ez

Høsten 2026 kom i hus i Oppe Sundby

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

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-
ter-tollerup.dk

Omsorgscen-
trets 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 mø-
des 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 Fre-
derikssund 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 september 2026

Dag	d	Klokken/sted	Aktivitet
Tirsdag	1.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet Kioskvognen kører
Onsdag	2.	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 13.00 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub NADA Syng og lyt
Lørdag	5.	Kl. 13.30 i tv-stuen	Neglepleje
Søndag	6.	Kl. 13.00 i tv-stuen	Husker du
Tirsdag	8.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet Kioskvognen kører
Onsdag	9.	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 13.00 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub NADA Syng og lyt
Mandag	14.	Kl. 12.00 ved hoved- indgangen	Besøg af pølsevognen
Tirsdag	15.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet Kioskvognen kører
Onsdag	16.	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 13.00 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub NADA Syng og lyt
Torsdag	17.	Kl. 10.30 i tv-stuen	Gudstjeneste
Fredag	18.	Kl. 10.00 i cafeen	Vi sætter op til markedsda- gen
Lørdag	19.	Kl. 10.00 i cafeen	Markedsdag
Mandag	21.	Kl. 14.30 i tv-stuen Kl. 17.30 i cafeen	Filmklub vi ser Disneys Ro- bin Hood Fællesspisning italiensk af- ten
Tirsdag	22.	Kl. 11 i tv-stuen Kl. 14 i cafeen	Banko Musik ved flyglet Kioskvognen kører
Onsdag	23.	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 13 i tv-stuen Kl. 15 i tv-stuen	Strikkeklub NADA Syng og lyt
Lørdag	26.	Kl. 14.30 i cafeen	Fællesbanko med kaffe og kage
Tirsdag	29.	Kl. 11 i tv-stuen Kl. 14 i cafeen	Banko Musik ved flyglet Kioskvognen kører
Onsdag	30.	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 13 i tv-stuen Kl. 15 i tv-stuen	Strikkeklub NADA Syng og lyt

Månedens kunstnere Frem til midt i september.

Månedens kunstnere, Irene Nielsen og Siv Johansson er medlemmer af Hornsherredgruppen 98 og bor begge i Jægerspris.

Irene er født på Nørrebro, er uddannet psykoterapeut, socialterapeut og tekniske tegner. Hun har boet mange år i Skotland og har altid malet først i olie, nu i akryl.

Siv er født i Lund i Sverige og er uddannet psykoterapeut. Har malet først i olie, nu akryl.



Irene
Nielsen



Siv
Johansson

foto: ez

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

Beboernyt september 2026

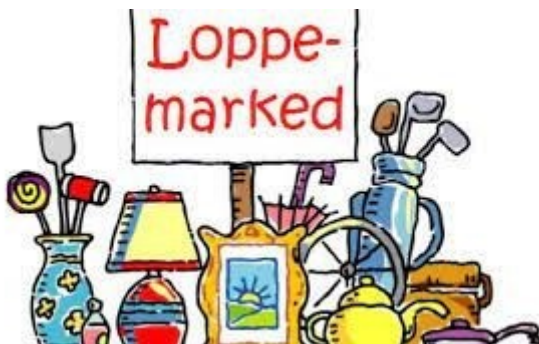
Tillykke til:

Tirsdag	1. september	Kirsten Aase Hansen	Bolig 5
Lørdag	12. september	Christian Andersen	Bolig 12
Fredag	25. september	Inger Christensen	Bolig 36
Onsdag	30. september	Steen Bendix Jensen	Bolig 16

Farvel til:

Inger Flindt Andersen	Bolig 25
-----------------------	----------

Markedsdag på Tolleruphøj



Lørdag d. 19. september 2026 kl. 10-14 åbner vi dørene for vores årlige markedsdag, her vil være boder med:

- lopper store som små
- bøger
- hobbyartikler

Desuden salg af:

- kaffe/the og hjemmebakte æbleskiver
- øl/vand
- slush ice
- popcorn
- amerikansk lotteri med sponsorgaver fra handelslivet i Frederikssund og omegn

På dagen vil der kunne betales med kontanter samt mobile-pay.

Pengene vi får ind på dagen, bruges til dejlige oplevelser for beboerne på Tolleruphøj.

Vi glæder os til stort besøg af familier, venner, kollegaer, naboer, ja folk fra nær og fjern.

Vi håber på stor opbakning på vegne af beboerne, personalet samt frivillige.

Menuplan for september 2026

For Tolleruphøjs beboere



Tirsdag	1	Skinke, stuvet spinat, kartofler	Gulerodskage
Onsdag	2	Leverstroganoff, mos, braiseret porre	Rødgrød
Torsdag	3	Paneret karbonade, stuvet spidskål, kartofler	Mazarinkage
Fredag	4	Bøf Lindstrøm, pebersovs, kartofler, gulerødder	Citronfromage
Lørdag	5	Øl braiseret nakkesteg, sovs, kart, spidskål	Pærekage m. flødeskum
Søndag	6	Kalveragout, mos, grønt	Budding m. saftsovs
Mandag	7	Kyllingefrikadeller, paprikasovs, squash, kart.	Blommer i portvin
Tirsdag	8	Dampet lakseørred, dijonsovs, spinat, kart.	Aspargessuppe
Onsdag	9	Svensk pølseret	Hindbærroulade
Torsdag	10	Hakkebøf m. løg, skysovs, kart., stegte rødbeder	Appelsinfromage
Fredag	11	Hamburgerryg, flødekartofler, salat	Cornetto vaffel
Lørdag	12	Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, spinat	Hybensuppe m flødeskum
Søndag	13	Nakkesteg, skysovs, stegt selleri, kartofler	Stikkelsbærgrød

Mandag	14	Røget kyllingeoverlår, tomatsovs, kar tofler, grønt	Hyldeblomst is
Tirsdag	15	Pizza, grøn salat	Frugtsalat
Onsdag	16	Asiatiske nudler, forårsruller, kyllinge spyd	Digestive kage
Torsdag	17	Gryderet m. gris, øl og bacon, mos, surt	Bagt æblekage m. flødeskum
Fredag	18	Tarteletter m kylling i svampe	Hindbærfromage
Lørdag	19	Blandede frikadeller, skysovs, kart., peberfrugt	Solbærstang
Søndag	20	Bankekød m. mos, surt	Panna cotta m abrikos
Mandag	21	Italiensk aften – Lasagne, grøn salat	Tiramisu
Tirsdag	22	Fylt fisk, aspargessovs, kartofler, broccoli	Gulerodssuppe m. brød
Onsdag	23	Pølser, varm kartoffelsalat, salat	Jordbæris
Torsdag	24	Marry me kylling, frisk pasta	Bagt fersken m. mascarpone
Fredag	25	Stegt svinekam, skysovs, kartofler, rødkål	Jordbærtærte
Lørdag	26	Karrykål m. oksekød	Appelsinfromage
Søndag	27	Oksesteg, bearnaisesovs, kroketter, wokgrønt	Æblekage m. flødeskum
Mandag	28	Sejfilet peberrod/kapers, grøntssc, kart., gulerod	Kartoffel porre suppe
Tirsdag	29	Biksemad m. spejlæg	Cappuccino kage
Onsdag	30	Stegt lever, kartofler, skysovs, rødbe der	Fløderand m. jordbærsovs

Dansktop i Caféen



foto: ez

Den 9. august kom Lotte Riisholt og hendes mand Claus og underholdt under temaet "fra den gamle jukebox". Lotte sang og Claus passede musikken. I præsentationen af nogle af numrene var der kærligt ægteskabelig dril, som var morsomt for os brugere. F.eks. da vi skulle høre "Jeg faldt i løvens gab". Lotte fortalte, at hun krævede 3 ting, da hun mødte Claus: hovedret, dessert og morgenmad. Vi fik ikke at vide, om Claus havde levet op til disse krav.

Koncerten startede med en melodi, "Jeg elsker sommeren". Da den røg ud af dansktoppen, blev det regnvejrl!

Vi hørte en del danske sange, som vi kunne nynne med på. F.eks. "Så længe jeg lever", "Gem et lille smil, til det bli'r gråvejr", "Hun er 16 år i dag" og "Der er sol i dine øjne". Vi hørte også en yderst morsom sang om en bager-svend fra Mols, der hellere vil have boller med smør end piger.

Lotte er fra Sorø, hvilket kunne høres i hendes dialekt. Her blev Lotte introduceret for 60'ere pop og pigtrådsmusik. Det fik vi glæde af. Der kom flere rigtig gode numre fra den slags musik. Vi hørte bl. a. "breaking up is hard to do" og "I don't know why I love you but I do".

Der var en god stemning. Lotte gik rundt blandt gæsterne og sang. Sidste nummer var en sang med knald, nemlig "Viva espania". Alle sang med.

Musik og sang ved flygelet

Som det ses i aktivitetskalenderen, arrangeres der også i september måned musik og fælles-sang 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

Find Fem Fejl

september 2026



foto: ez



Kobberbryllupskage m.m. i Conegliano, 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*:

Marianne B. Thomsen, Lundebjergvej 6

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

Det sker i september:

Koncert med Creole Catz Jazz & Boogie

Søndag den 6. september kl. 14.00

UDSOLGT



foto: presse

Et forrygende, festligt arrangement er serveret med CreolCaz' medrivende jazz- og boogie- repertoire. Louis Prima og Louis Jordans swingende rytmer, lidt Just Frost, kombineret med flerstemmig sang, giver publikum en herlig jazzoplevelse.

Koncert med Blå Mandag Jazzband

Søndag den 27. september kl. 14.00

UDSOLGT



foto: presse

Blå Mandag Jazzband er navnet på et traditionelt Dixieland Jazzband, som i januar 2026 har levet sammen i 42 år. "Sommersolen skinner" er en melodi, der efterhånden er kendt af de fleste, - og det er det livsbekræftende centrum i Blå Mandags musikalske univers!

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

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

Det sker i oktober:

Musikalsk foredrag med Anders Birkow

Søndag den 25. oktober kl. 14.00



foto: presse

Den gennem musikalske, guitarspillende og vittige Anders Birkow elsker at optræde for senior-publikummet. Krøllerne er væk og håret er knap så mørkt som tidligere, men Bircows lune, charme og store musikalitet er intakt, når han disker op med toner fra Linie 3's repertoire og sange fra kunstnere, som Anders Birkow holder af. Vi kan således glæde os til et alsidigt repertoire med sange udødeliggjort af kunstnere som John Mogensén, Beatles, Frank Sinatra, Seebach, Julio Iglesias, etc.

Alt i alt er der lagt op til en nostalgisk, humoristisk, musikalsk stund, hvor vi og Anders Birkow med garanti vil være enige, når alle synger og nynner med på Louis Armstrong klassikeren *What a Wonderful World*.

Arrangementet er åben for 60+årige bosiddende i Frederikssund kommune. Fri entre. 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.