



Tollereren

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD JULI 2025



foto: ez

Hilda, skjald på Ladby Kongsgård

Vikingspillet om "THYRA", kongedatter på Ladby Kongsgård
vikingemarked og oplevelser indtil 6. juli på Kalvøen

Se side 8 og 10

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:

tolleruphoej.frederikssund.dk/samarbejdspartnere.

Tolleruphøjs beboer-pårørenderåd består af:

Beboer, vakant

Beboer Vivi Vestermann

Beboersuppleant, vakant

Pårørende Vakant

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 juli 2025

Dag	den	Sted/klokken	Aktivitet
Tirsdag	1.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet
Onsdag	2.	Kl. 13.00 Kl. 15.00 i tv-stuen	Kioskvognen kører Husker du ferieminder
Mandag	7.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Neglepleje
Tirsdag	8.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet
Onsdag	9.	Kl. 13.00 Kl. 15.00 i tv-stuen	Kioskvognen kører Hjerne gymnastik
Lørdag	12.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Vi spiller spil
Søndag	13.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Kaffehygge
Mandag	14.	Kl. 14.30 i tv-stuen	Filmklub
Tirsdag	15.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet
Onsdag	16.	Kl. 13.00 Kl. 15.00 i tv-stuen	Kioskvognen kører 17Husker du haveglæder
Mandag	21.	Kl. 13.00 i tv-stuen	Krea
Tirsdag	22.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet
Onsdag	23.	Kl. 13.00 Kl. 15.00 i tv-stuen	Kioskvognen kører Husker du giro 413
Lørdag	26.	Kl. 14.30 i cafeen	Fællesbanko med kaffe og kage
Søndag	27.	Kl. 13.00 i tv-stuen	Neglepleje
Mandag	28.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Kaffehygge
Tirsdag	29.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 15.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet
Onsdag	30.	Kl. 13.00	Kioskvognen kører

Beboernyt juli 2025

Tillykke til:

Tirsdag
Søndag

1. juli Ruth Bente Jensen
27. juli Annelise Achen

Bolig 18
Bolig 2

Månedens kunstner

Inge Kirsten
Schönherr



foto: ko

Inge Kirsten Schönherr fra TISK Billedkunst i Jægerpris udstiller for tiden sine værker i området ved Tolleruphøjs reception fra april til juli måned.

Inge bor og har atelier i Kulhuse og maler i akryl.

Inspiration henter hun bl.a. fra NASA og i Italien samt i Danmark.

Hun er medlem af Kulhuse Kultur og Medborgerhus og bogcaféen og har været medlem af Fjordkunst i Frederikssund.

De udstillede værker kan købes af kunstneren, som har lagt sit visitkort på skranken i receptionen. Mobil Pay kan benyttes.

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 halvtanden 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 Hjælpepidler på tlf. 47351900 hverdage kl. 9.00-12.00.

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

På rulleskøjter i Caféen

Rulleskøjtepigerne kom den 1. juni fra Rulleskøjteklubben FRISK og gav opvisning i Caféen.

Pigerne hedder Mathilde og Emilie på 8 og 6 år som er Johanne Meylands oldebørn og Karen Emilie på 9 år. Pigerne elsker at stå på rulleskøjter sammen, de står på et ben, springer og laver piruetter. De træner 2-3 gange om ugen i Rulleskøjteklubben FRISK på Ådalens skole og deltager i stævner i hele Danmark 4-5 gange om året.

Til opvisningen var de iført deres fine konkurrencedragter.

Stor tak fra Lene Stærkær



foto personalet

Aftenkor på Tolleruphøj



foto personalet

Onsdag d. 4. juni havde vi indbudt beboere, pårørende og venner af huset til fællessang med Frederik, som vi kender fra demskoret ved LOF.

Dejligt at se den store tilslutning til, hvad der blev en pragtfuld aften. Vi startede med, at Frederik varmede os alle op, både krop og stemme fik en tur, hvorefter Frederik satte sig ved flyglet og guidede os igennem både Mormors kolonihavehus og Nu kommer fuglene igen.

Cafeen blev fyldt af både dejlige stemmer og en dejlig stemning, vi sluttede af med fællesspisning på rigtig højskolemaner, og det var så tydeligt, når jeg var rundt ved bordene, at stemningen efter en dejlig aften blev båret med omkring bordet.

Tusind tak til alle.

Illona Madsen, Aktivitetsmedarbejder

Menuplan for juli 2025

For Tolleruphøjs beboere



Tirsdag	1	Paneret rødspætte, urtesovs, klostergrønt	Ymerfromage med saft-sauce
Onsdag	2	Kalkungryde, kartoffelmos, surt	Pære med kanelskum
Torsdag	3	Æggekage med spinat og kartofler,	Pandekage med syltetøj
Fredag	4	Hamburgerryg, stuede ærter og	Broccolisuppe
Lørdag	5	Kyllingefrikadeller, timian gulerød-	Varm hyldeblomstsuppe
Søndag	6	Skinkeschnitzel, dijonsovs, stegte	Ris dessert med rabarber
Mandag	7	Chop Suey, ris, peanuts og mango-	Pærekage med fløde-
Tirsdag	8	Hakkebøf, skysovs, ratatouille,	Hindbærgrød/fløde
Onsdag	9	Sprængt kalkun, estragonsovs, gulerodsråkost	Koldskål med kammer-junker
Torsdag	10	Kyllingefrikasse, kartoffelmos, mari-	Jordbær/rabarbergrød
Fredag	11	Kotelet i fad, kartofler, stegte grønt-	Københavnerstang
Lørdag	12	Dampet laks, hollandaise, kartofler, spinat	Æblekage med fløde-skum
Søndag	13	Oksesteg, skysovs, stegte rødløg med grønt	Fløderand med abrikos-sauce
Mandag	14	Gratin med skinke og broccoli,	Ribs/solbærgrød
Tirsdag	15	Rullesteg med persille, svampe-	Appelsinfromage
Onsdag	16	Boller i karry, ris, sauteret peber-frugt	Mannagrød med kanel-sukker
Torsdag	17	Millionbøf, mos/pasta, gulerodsrå-	Oksekødssuppe
Fredag	18	Kalkunschnitzel, nye kartofler, stu-	Kold jordbærsuppe

Lørdag	19	Italiensk farsbrød, tomatsovs, timi- ankartofler	Ymerkoldskål kammer- junker
Søndag	20	Sprængt svinekam, stuvet sommer-	Hindbærgrød
Mandag	21	Svensk pølseret med purløg	Hyldeblomstfromage
Tirsdag	22	Bagt sej med tomat, dildsovs, broc-	Regnbue is med vafler
Onsdag	23	Krydder frikadeller med pastasalat,	Champignonsuppe
Torsdag	24	Bøf Lindstrøm, peberrodssovs,	Jordbær/rabarberggrød
Fredag	25	Sursød kalkungryde, ris, gulerods- råkost	Fersken med creme sauce
Lørdag	26	Koteletter i marsala sovs, perlebyg,	Is
Søndag	27	Kogt kalv, kaperssovs, stegte kar- tofler, bønnensalat	Yoghurt dessert med kirsebær
Mandag	28	Høns i tarteletter	Jordbærgrød
Tirsdag	29	Karbonade, skysovs, bagte tomater	Chokoladekage
Onsdag	30	Æggekage med bacon	Tomatsuppe

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 institutions hjemmesider" 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.

Årets Vikingespil 2025, THYRA

Med høj sol og pladserne godt besat, var der premiere på årets vikingespil på Kalvøen den 20. juni med forestillingen THYRA. Instruktør er Bo Skødebjerg og manuskriptet er skrevet af Elsebeth Gundersen Jensen.

Stykket, som kan ses frem til den 6. juli, er sagaen om Thyra, kongedatter på Ladby Kongsgård.

Ved spillets begyndelse ser vi Nørnerne, som beretter hvordan verden blev til og vi møder de kongelige børn, Gorm, Erik og Thyra og lærlingen Ravneunge Tue.

En ny tro med korsets tegn er på vej syd fra og kejser Henrik har sammen med ærkebiskop Unni vundet slaget ved Hedeby over kong Gnupa, hvis søn er faldet.

Kejser Henrik drager sydpå, men vil vende tilbage og indtage Hedeby og kristne den. Til det, efterlader han munken Petrus.

For at hindre dette, planlægger kongerne et giftermål mellem Thyra kongedatter og Gorm og samtidig sendes Loke og Thor til nørnerne for hjælp, så Gorm og Erik kongesøn kan blive voksne og kæmpe mod Henrik.

Petrus prøver at få frivillige til at bygge en kirke og nu ser Gorm Thyra som voksen og efter nogle drillerier og slåskampe, ender det med, at Thyra gifter sig med kong Gnupa af Hedeby da Tue afbryder et giftermål mellem Thyra og Gorm.

Da Gnupa ligger for døden, står kejser Henrik udenfor murene til Hedeby, som Thyra nu er enehersker af.

Thyra forsøger at få Løjres kong Trygve til at hjælpe sig mod Henrik. Henrik ankommer, men Trygves hær angriber og vinder over Henrik. Unni gribes og Petrus' kirke brændes af.

Petrus får til opgave at have opsyn med Thyras og Gorms søn. Den søn, som skal gøre danerne kristne. Men det er en anden historie.
8 Så det ender med at Gorm og Thyra bliver gift.



Kejser Henrik vinder slaget ved Hedeby



Thor og Loke møder nørnerne



Petrus efterlades for at missionere for at gøre danerne kristne



Afbrænding af Petrus kirke



Thyra bliver den mest magtfulde dronning i Danmarkshistorien.

Find Fem Fejl

juli 2025



foto: ez

Aktivitet på vikingemarkedet: At kaste et spyd gennem hullet og vinde en præmie

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*:

Inger Andersen, Bolig 25

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

Fra Vikingernes verden:

Traditionen tro åbnede Vikingemarkedet i forbindelse med premieren på Vikingespillet.

På Valhal Torv og ned til Bopladsen er der boder og telte, hvor man kan købe smykker, fildede ting, køkkenredskaber i træ fra Ukraine m.m. Mange af boderne og teltene kan man finde i det meste af sæsonen.

På torvet kan man finde Heimdals Handel, den store souvenir- og kunstbutik, som har åbent i hele vikingesæsonen.

Der er også mange aktiviteter, mest for børnene: Ridning på Vikingespillets heste, skjold- og sværdmaling, bue- og pilskydning. Alle aktiviteterne er rigtigt meget besøgt.

Så er der selvfølgelig også alt godt til ganen: Den store Friggs Grill ved gavlen af Valhal, teltet med rigtige saltsild, en specialitet, forarbejdet af folk fra Vikingeskibslauget Sif Ege. Så er der også lidt til den søde tand i Valhals store slikbod.

Er man tørstig, er der selvfølgelig også råd for det idet man i den store bar ved siden af Heimdals Handel kan købe øl, vand og vin til maden. På pladsen er der også boder med specialiteter som f.eks. Mjød som i vikingetiden.

Forfatteren Susanne Clod Pedersen, som også har været aktiv i vikingespillet, har i de forgangne år skrevet romanerne om vikingen Arnulf.

I år kunne hun så igen præsentere det sidste og 9. bind i Arnulf-sagaen, Danehævn. Den omhandler Danemordet i 1002 hvor King Ethelred beordrede alle danskere i England dræbt. Det fik Svend Tveskæg til sammen med Arnulf at tage på hævntogt til England.

Efter Arnulf-sagaen vil Susanne nu genfortælle Den Nordiske Mytologi - for voksne.



foto: ez

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
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

Vi har åbnet for tilmelding til første arrangement efter sommerferien:

ABBAGIRLS



Søndag den 31. august kl. 14.00 i Caféen

ABBAGIRLS kan i sandhed deres ABBA, og deres optræden er en fryd for både ører og øjne: Stemmerne lyder som Agnetha og Frida, kostumerne er specialdesignede og kopier af de originale. Ja selv dansetrinene leder tankerne hen på de 2 svenske piger fra ABBA.

Ankerkvinden i ABBAGIRLS Helene Hørlyck har i mange år optrådt som Agnetha i det internationalt anerkendte ABBA tribute band "BJORN AGAIN" med base i England. Det er lykkedes at finde danske Britt Eilskov, der i rollen som Frida danner det perfekte match til Helene Hørlyck.

Britt Eilskov har masser af sceneerfaring bl.a. som korpige siden 2012 for Birthe Kjær. Britt Eilskov er stadig med, når Birthe Kjær optræder med sit band Feel Good Band Begge piger supplerer mellem de kendte ABBA sange med lidt sjove historier og anekdoter om ABBA.

Koncerten er åben for 60+ere, der er bosiddende i Frederikssund kommune, Entre 50 kr., som betales ved indgangen enten kontant eller med MobilePay (ikke kort).

Vi har plads til 90. Tilmelding er nødvendig, og kan ske på Brugerrådets e-mail: toller3600@gmail.com eller til Bodil Egelund på tlf. 23 61 35 99.