



# Tollereren

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD NOVEMBER 2024

---



foto: Vikingspillets fotografer

I oktober måned havde Vikingspillet arrangeret familiedag på Kalvøen og sædvanen tro tiltrak denne Frederikssund-begivenhed både børn og voksne med stort og afvekslende program.

Brydekampe og fægteshow og ture på vikingernes heste var populære, men også skjoldmaling for de mindste trak.

Dertil det store marked med håndværk og naturligvis også noget spiseligt.

---

**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

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.

Beboer Vivi Vestermann

Beboer Orla Andersen, næstformand

Beboersuppleant, vakant

Pårørende Jette Reeh, forkvinde, 40558765

Pårørende Hanne Jørgensen, 30338263

Pårørendesuppleant, vakant

Områdeleder Mia Condé Hansen, 29463284

Centerleder Signe Welcher Nielsen, 29360902

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

## Krondiamantbryllup



Torsdag den 17. oktober fejrede Hanne og Jørgen  
Bøgebjerg krondiamantbryllup. Vi ønsker til lykke.

## Beboernyt oktober 2024

### Tillykke til:

Fredag 15. november Anne Rindung Bolig 6

### Velkommen til

Birger Negithon Larsen Bolig 17

Kirsten Thora Enequist Bolig 14

### Farvel til

Hans Christian Helberg Christiansen Bolig 17

Elva Bengtson Bolig 37

## Beboerne og aktivitetsplanen november 2024

Dag	Den	Sted/klokken	Aktivitet
Fredag	1	Kl. 11.00 i cafeen	Bevægelses ved Lene
Lørdag	2	Kl. 14.00 i tv-stuen	Kaffe med hjemmebag
Søndag	3	Kl. 13.00 i tv-stuen	Krea
Mandag	4	Kl. 17.00 i cafeen	Fællesspisning
Tirsdag	5	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flygelet Kioskvognen kører
Onsdag	6	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Neglepleje Syng og lyt
Fredag	8	Kl. 11.00 i cafeen	Bevægelses ved Lene
Mandag	11	Kl. 14.00 i tv-stuen	Filmklub
Tirsdag	12	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 13.30 i cafeen Kl. 14.30 i cafeen Kl. 16.00	Banko Musikcafe ved Birger Musik ved flygelet Kioskvognen kører
Onsdag	13	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Fredag	15	Kl. 11.00 i cafeen	Bevægelse ved Lene
Lørdag	16	Kl. 14.30 i cafeen	Fællesbanko med kaffe og kage
Tirsdag	19	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flygelet
Onsdag	20	Kl. 13.00 Kl. 15.00 i tv-stuen Kl. 17.00 i cafeen	Kioskvognen kører Syng og lyt Markedsdagskassen byder på stegte ål
Fredag	22	Kl. 11.00 i cafeen	Bevægelse ved Lene
Mandag	25	Kl. 12.30 i cafeen Kl. 14.00 i cafeen	Fællesfrokost Ole Gas underholder med sange af Kim Larsen
Tirsdag	26	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen Kl. 16.00	Banko Musik ved flygelet Kioskvognen kører
Onsdag	27	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Torsdag	28	Kl. 10.30 i tv-stuen	Gudstjeneste
Fredag	29	Kl. 11.00 i cafeen	Bevægelse ved Lene
Lørdag	30	Kl. 14.00 i cafeen	Vi pynter op til jul

## Fra Oktoberfesten 23. oktober.



foto: Personalet

Illona har sendt denne lille hyldest til dem, der gjorde årets Oktoberfest til en succes.

Sikke en fest, sikke en stemning, som I alle 80 var med til at skabe, aldrig før har vi været så mange samlet til spising og underholdning,

Vi kan kun takke vores fantastiske kostfaglige for, at det overhovedet kan lade sig gøre at få sendt 80 menuer ud af køkkenet, alt sammen lavet fra bunden. Sikke travlt de har haft.

Efter den varme mad trådte Stine og Martin på scenen, og som vanlig løftede de stemningen, og der blev både sunget og rokket rundt omkring ved bordene. Aftenen sluttede af med lun æblekage med dejlig vaniljeis til, så kan man da kun gå mæt og tilfreds hjem.

Foto: Camilla S. Christiansen



### Træningstilbud for borgere med en demenssygdom

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

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

# Find Fem Fejl

November 2024



foto: ez



Fra værkstedet i Vikingskibsmuseet i Roskilde

---

Der har indsnegget 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*:

Finn Vistisen, bolig 38

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

# Menuplan for november 2024

For Tolleruphøjs beboere



Fredag	1	Hjerter i flødesovs, mos, stegte og syltede	Chokoladeis dessert
Lørdag	2	Kogt kalvekød, dildsauce, kartofler og	Panna cotta m. coulis
Søndag	3	Skipperlabskovs, rugbrød, rødbeder	Appelsinfromage
Mandag	4	Nøgleben m. kartofler, sovs, surt	Chokoladelagkage
Tirsdag	5	Stegt kylling, masalasovs, timiankartofler, wokgrønt	Pære med creme-sovs
Onsdag	6	Gartneres bolognese, pasta, råkost	Kalvesuppe m boller
Torsdag	7	Laksetærte, salat, flute	Frugtsalat
Fredag	8	Sprængt svinekam, aspargessovs, spinat,	Ribs/solbægrød
Lørdag	9	Gryderet m. svinekød, øl og bacon, mos,	Hindbærfromege
Søndag	10	Mortensaftens and, andesovs, kart., rødkål,	Risalamande
Mandag	11	Sprængt oksekød, peberrodssauce, kart., rodfrugter	Fersken m. makron-skum
Tirsdag	12	Pulled pork, flødekartofler, salat	Sirupslagkage
Onsdag	13	Mandelbagt laks, citronsauc, kartofler,	Baileyfromage
Torsdag	14	Italienske kødboller, tomatsauce, pasta, squash	Æblekage m. fløde-skum

## Brugerrådets e-mail service

Læsere, som gerne vil modtage løbende orientering om Brugerrådets arrangementer, kan kontakte vores e-mail service, **Erik Zangenberg, e-mail: [ecz@mail.dk](mailto:ecz@mail.dk)**

Fredag	15	Kalvesteg, skysovs, stegte kartofler, salat	Nøddetærte
Lørdag	16	Gule ærter, medister, rugbrød, sennep	Pandekager m is
Søndag	17	Sprængt nakke, champignonsc., bras. kart., grønt	Citronfromage
Mandag	18	Ribbenstegssandwich	Blondie med hindbær
Tirsdag	19	Kødsovs, pasta, råkost	Risengrød
Onsdag	20	Stegte ål, kartofler, persillesovs, stegte	Islagkage
Torsdag	21	Panko kylling, kold sauce, bagekartofler, salat	Chokolademousse
Fredag	22	Forloren and, skysovs, rødkål, kartofler	Rød alliancegrød
Lørdag	23	Karbonade m. stuede ærter/gulerødder,	Æbleskiver
Søndag	24	Brunkål, sprængt nakke, sennep og kartofler	Solbærsuppe m. tvebakker
Mandag	25	Løgtærte m. stegte gulerødder og flüte	Kalvekødssuppe m
Tirsdag	26	Fiskefilet, pommes fritter, gnave grønt	Abrikostrifli
Onsdag	27	Stegt flæsk, persillesovs og kartofler	Æblecrumble m. is
Torsdag	28	Millionbøf, kartoffelmos, rødbeder	Appelsinfromage
Fredag	29	Frikadeller, skysovs, kartofler, drueagurker	Ymerfromage m.
Lørdag	30	Boller i karry m. ris, squash og rød peber	Squashkage m oste-

## Besøg i oktober: "Bechets Fantasy Quartet"



foto: ez

Den 20. oktober fik vi stor underholdning med musik komponeret af jazzlegenden Sidney Bechet. Musikken var krydret med fortællinger om de gode gamle jazzdage i første halvdel af 1900-tallet og specielt om Sidney Bechet.

"Bechet Fantasy Quartet" består af 4 kendte og garvede jazzmusikere, Jørgen Christensen, klarinet og sax, Jan "Gasser" Eirup, klaver og harmonika, Niels Christensen, trommer og Lars Nielsen, bas.

Caféens 100 pladser var alle besat da Jørgen startede sin gennemgang af Sidney Bechets liv fra hans fødsel i en kreolsk familie i 1897. Allerede som 6-årig optrådte han ved fester og parader og fra 1817 var han med sin klarinet på turné i USA og derefter i Europa. I London fandt han en sopransaxofon, som herefter blev hans hovedinstrument.

Mellem Jørgens fortællinger fik vi dejlig jazzmusik, naturligvis den berømte "Petite Fleur" samt "Boddy Bolden Stomp" og mange flere. Jørgen havde til lejligheden taget sin egen sopransaxofon med, som vi fik et par numre med.

---

## Tolleruphøjs Spisevenner

Velkommen til fællesspisning i november.

Vi mødes mandag den 11. november 2024 kl. 12.30-15.00.

Tilmelding: Mandag den 4. november 2024.

Mail: [enmejnert@gmail.com](mailto:enmejnert@gmail.com)

Mobil: 51 42 65 75.

Pris: 115 kr.

Vi glæder os til at se jer.

8 Eva og Birgit



foto: bz



Paradyme Duo på Tolleruphøj  
Søndag den 17. november kl. 14:00 i Caféen



Paradyme Duo - også kendt som Reg & Andreas – er klar til at sprede smil og god musik i Caféen..

På en humorfyldt og nærværende måde synger og spiller duoen deres egne popsange og ballader såvel som kendte klassikere i stil med Simon & Garfunkel og Josh Groban.

Andreas sidder ved klaveret, og sammen med Reg Downey fylder de begge lokalet med deres kraftfulde, to-stemmige harmonier. Mellem sangene giver de publikum lidt at tænke over med små historier om sangene og fra deres livsoplevelser.

Koncerten er åben for 60+årige bosiddende i Frederikssund kommune. Fri entré. Kaffe m.v. kan købes. Vi har plads til 90, så tilmelding er nødvendig pr. e-mail; sofiegelund8@gmail.com.

# Gensyn med Keld og Hilda Heick

søndag den 1. december 2024 kl. 14.00 i Caféen



Keld Heick og The Donkeys slog igennem med "Ved Landsbyens Gadekær" i 1966 og siden 1976 har Keld og Hilda Heick taget sig af ganske mange sange på Dansktoppen.

Det får vi nogle historier om ledsaget af nogle af deres mange hits og mon ikke også en julesang eller to.

Koncerten er åben for 60+ årige med bopæl i Frederikssund kommune. Entré 75,- 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 pr. e-mail: [sofieglund8@gmail.com](mailto:sofieglund8@gmail.com).

Hilsen Brugerrådet

## Brugerrådets medlemmer

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

<b>Styrketræning</b>	Styrketræningslokalerne på Tolleruphøj	Individuel tildeling af træningstid	Inge Johansen Tlf. 2089 0441
<b>Billard</b>	Ved bordene på Tolleruphøj	Individuel tildeling af træningstid (tilmeldingsblanket udfyldes)	Ole Jørgensen Tlf. 2929 2577
<b>Petanque og Dart</b>	Gårdhave/Caféen	Individuel tildeling af tid	Ole Jørgensen Tlf. 2929 2577
<b>Whist</b>	Brugerrådets kontor og caféen	Tirsdays kl. 13.00-15.00	Agner Poulsen Tlf. 6056 3218
<b>Bridge</b>	Glassalen ved Caféen	Mandage kl. 9.00-12.00	Erik Zangenberg Tlf. 5182 3434
<b>Slægtsforskning</b>	Brugerrådets kontor	Torsdays kl. 15.00-17.00	Kjeld Olsen Tlf. 4032 5457
<b>Tolldur</b>	Husorkester	Onsdays kl. 15.00-17.30	Kirsten Klamer Tlf. 6134 3054
<b>Hjemmesiden Tollereren</b>	Erik Zangenberg/Bodil Egelund Erik Zangenberg/Lis Sahlertz		

**Bemærk:** Adressen på vores hjemmeside er: [www.brugercenter-tollerup.dk](http://www.brugercenter-tollerup.dk)

Det sker i Fredagsklubben på Lundebjerggård i november:



**1. november kl. 13.00. Koncert med Mads Tøgehøj og Søren Bøje.**

De er et fantastisk musikalsk makkerpar. Vi har tidligere haft koncert med Mads og denne gang har han sin musikalske lejekammerat Søren med.

Gode sangtekster og eminent guitarspil. Repertoiret er Mads' egne sange. Måske lidt Elvis eller Johnny Cash med.



**15. november kl. 13.00. Koncert med Christensen & Kanne Duo.**

Glæden ved livet og måske et hævet øjenbryn over det modsatte - det er hvad Christensen og "Kanne duo byder: Viser og sange, som bestemt er værd at lytte til.

Koncerten byder på en masse godt for både ører og smil.



**29. november kl. 13.00. Koncert med The Islanders Duo.**

Chic McLean er skotte og Poul Kelly englænder med dybe rødder i det irske. Kom og vær med til en herlig eftermiddag - hvor vi synger med på blandt andet Lock Lomond, Molly Malone og Whiskey in the Jsr.

Fredagsklubben på Lundebjerggård byder velkommen til eftermiddage med oplysning og underholdning. Billetpris 75 kr. inklusive kaffe og kage. Billet til arrangementerne købes hos Centervagten på Lundebjerggård fra mandag efter sidste arrangement. Kan også betales med Mobil Pay 190011.

---