



# Tollerehøj

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD JANUAR 2024

---



foto: ez

Solnedgang i Oppe Sundby

Redaktionen ønsker alle læsere et godt nytår

---

**AKTIVITETSCENTRET TOLLERUPHØJ**  
Roskildevej 160 A, 3600 Frederikssund

## Tolleren

### Udgiver:

Brugerrådet ved  
Tolleruphøj

### Brugerrådet:

Erik Zangenberg  
formand  
Gerhard Markurell  
næstformand  
Ole Jørgensen  
kasserer  
Bodil Egelund  
sekretær  
Inge Johansen  
Asger Vestorp  
Kjeld Olsen  
Birger Svanholt  
Tilforordnet  
(Personalerepr.)

### 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 hjemmeside:  
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.

## Formandens nytårshilsen

Her ved indgangen til 2024 vil jeg gerne ønske brugere, brugerråds-medlemmer, frivillige, Tolleruphøjs beboere og personale et rigtigt glædeligt nytår. Jeg ønsker også et godt nytår til vores kolleger på Lundbjerggård.



Ved det seneste Årsmøde blev Bodil Egelund valgt ind som frivillig hjælper til Brugerrådet. Efterfølgende udtrådte rådets sekretær af helbredsmæssige grunde og Bodil blev ordinært medlem og sekretær i Brugerrådet. Bodil er desuden medredaktør af Brugerrådets hjemmeside og medlem af arrangementsudvalget.

I året 2023 har vi med vores arrangementer fulgt den hidtidige linje med besøg af nye profiler fra den danske musikscene og besøg af kunstnere fra vores lokalområde og fælles for dem alle er, at de har været velbesøgte. Det musikalske indslag ved vores årsmøder er efterhånden blevet en fast tradition, så det fortsætter vi med.

Vores aktiviteter har der været god deltagelse til. Billard og Bridge ligger i faste rammer. Styrketræningen har vi flyttet lidt rundt på i anledning af indkvartering af ukrainske flygtninge, men det fungerer.

Programmet for første kvartals arrangementer er klar og aktiviteterne fortsætter som de blev igangsat i 2023. Sammen med forvaltningen vil vi i det nye år som noget nyt prøve at få etableret en krolfbane som både brugere og beboere kan spille på.

De opgaver der ligger i både arrangementerne og aktiviteterne, varetages af Brugerrådets medlemmer og frivillige. Tak til alle for det forgangne år.

Jeg vil takke Tolleruphøjs ledelse og personale for det gode samarbejde, som er stærkt medvirkende til at vi kan udføre vores arbejde til glæde for brugere og for beboere på Tolleruphøj. Jeg ser frem til fortsat godt samarbejde i det nye år.

**GODT NYTÅR. Erik Zangenberg**

## Beboerne og aktivitetsplanen Januar 2024

Dag	Dato	Sted/klokken	Aktivitet
Tirsdag	2	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	3	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Fredag	5	Kl. 14.30 i tv-stuen	Filmklub
Tirsdag	9	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	10	Kl. 10.30-12 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Neglepleje Syng og lyt
Fredag	12	Kl. 14.00 i tv-stuen	Husker du Kioskvognen kører
Lørdag	13	Kl. 13.00	Bustur til Holbæk
Søndag	14	Kl. 13.00 i tv-stuen	Krea
Mandag	15	Kl. 17.30 i cafeen	Fællesspisning
Tirsdag	16	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	17	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Torsdag	18	Kl. 14.00 i tv-stuen	Krea
Mandag	22	Kl. 11.00 på daghjemmene	Tøjsalg
Tirsdag	23	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko Kioskvognen kører
Onsdag	24	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Torsdag	25	Kl. 10.30 i tv-stuen	Gudstjeneste
Fredag	24	Kl. 14.30 i cafeen	Vaffelbagning
Lørdag	27	Kl. 14.00 i tv-stuen	Højtlesning
Søndag	28	Kl. 13.00 i tv-stuen	Krea
Tirsdag	30	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	31	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt

## Beboernyt januar 2024

Tillykke til:

Lørdag 13. januar Vibeke Sandbeck

Bolig 39

## Sæsonafslutning for billard med medaljeoverrækkelser



Fra venstre: Ole Jørgensen, sølv, Keld Rosenager, guld, Leif Nørregaard, bronze.

### Nordeaturneringen

Turneringen, som spilles af brugere fra Lundebjerggård og Tolleruphøj startede den 13. november, løb over 5 mandage på Tolleruphøjs 2 borde til den 11. december, hvor der var semifinale og finale.

I alt 18 spillere deltog på lige fod idet det var en handikapturnering. Efter nogle spændende kampe, blev medaljerne, sponsoreret af Nordea, fordelt således:

Nr. 1 Keld Rosenager, nr. 2 Ole Jørgensen, nr. 3 Leif Nørregaard

### 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 Hjælpemidler på tlf. 47351900 hverdage kl. 9.00-12.00.

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

# Find Fem Fejl

Januar 2024



foto: ez



Børstenbinderen i Andelslandsbyen Nyvang

Der har indsneget sig fem fejl i det højre billede, find dem og deltag i lodtrækningen om en flaske portvin.

Aflleveres i Brugerrådets postkasse senest den 20. i måneden.

Navn:

Adresse:

Til Vinderen af sidste måneds *Find Fem Fejl*:

Orla Grønbech Andersen, bolig 11

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen



# Menuplan for Januar 2024

For Tolleruphøjs beboere



Mandag	1	Hamburgerryg, flødekartofler, franske ærter	Abrikosgrød
Tirsdag	2	Koteletter i fad, ris og stegt pastinak	Sherryfromage
Onsdag	3	Krydderfrikadeller, grønrærter, kartofler	Nougatroulade
Torsdag	4	Laks, hollandaise, kartofler og salat	Æblecrumble med is
Fredag	5	Mørbradgryde, mos, rosenkåls sauté m	Hindbærrfromage
Lørdag	6	Svinekæber, skysovs, kartofler og salat	Chokoladeis
Søndag	7	Sprængt nakke og gule ærter	Pandekager m syltetøj
Mandag	8	Italienske kødboller, tomatsauce, pasta, bønner	Æblesuppe m. musli
Tirsdag	9	Pizza	Tiramisu
Onsdag	10	Karbonader, stuvet hvidkål, gulerødder	Belgiske vafler m. is
Torsdag	11	Kogt kylling, aspargessovs, kartofler og ærter	Skovbærrgrød
Fredag	12	Svampestroganoff, mos, stegte rødbeder	Citronfromage
Lørdag	13	Oksesteg, paprikasauce, bras kart., salat	Panna cotta m. coulis
Søndag	14	Skinke m. stuvet spinat, kartofler	Jordbærrgrød

## 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)**

Mandag	15	Mexicanske pandekager og nachos	Chokolademousse
Tirsdag	16	Irsk stuvning, rødbeder	Ananas/fersken m. skum
Onsdag	17	Pasta m. bolognese og salat	Stikkelsbærfromage
Tors-	18	AV B Stjernesud	Æblekage
Fredag	19	Kalkun karry gryde som ristaffel	Islagkage
Lørdag	20	Medister, skysovs, kartofler og rødkål	Moccafromage
Søndag	21	Sprængt nakke, brunkål, sennep og kartofler	Gulerodskage m oste-
Mandag	22	Tarteletter m. skinke, gulerødder og ærter	Hindbægrød
Tirsdag	23	AV B Torsk, kartofler, sennepssovs, kålrå-	Vandbakkelser m. creme
Onsdag	24	AV G Rejer i tomatsauce og pasta	Kærnemælkssuppe m rosiner
Tors- dag	25	Chili sin carne m. ris og sauteret peberfrugt	Høsekødssuppe m. boller
Fredag	26	Bankekød, mos, broccoli og surt	Svesketrifli
Lørdag	27	Rullesteg, skysovs, kartofler og surt	Risdessert m. rabarber
Søndag	28	Skipperlabsovs, rugbrød, rødbeder	Appelsinfromage
Mandag	29	Hamburgerryg, flødekartofler og salat	Chokoladecake m skum
Tirsdag	30	Boller i selleri, kartofler og broccoli	Rød alliancegrød
Onsdag	31	Urtefrikadeller, champignonsovs, st. kart og	Porresuppe

## Første søndag i Advent med Gospel Unusual



foto: ez

Søndag den 3. december stod i gospelsangens og julens tegn i Caféen.

Gospelkoret fra Bellahøj Kirke, Gospel Unusual sang julen ind på hel fantastisk vis. Med korleder og pianist Kristian Bach og 17 sangere og solister fik vi den helt perfekte eftermiddag med traditionel gospelsang og julesange med syng-med melodier.

Koret har i mere end 20 år givet koncerter her og i udlandet og har en passion for rytmiske og fælles korarrangementer. Den er drevet af deres dygtige korleder og de har nået et niveau, som er med til at sikre en stor oplevelse for deres publikum.

Og en stor oplevelse blev det! Vi fik klassikere som "Signed Sealed", "Bridge over troubled water" og "The lioness hunt". Blandt jule melodierne fik vi "Nu tændes 1000 julelys", "Silent night", og "Oh holy night".

En dejlig eftermiddag for de ca. 80 fremmødte tilhørere.

---

### Tolleruphøjs Spisevenner

Velkommen til fællesspisning i januar.

Vi mødes mandag den 8. januar 2024  
kl. 12.30-15.00.

Tilmelding: 1. januar 2024.

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

Mobil: 51 42 65 75.

Pris: 115 kr.

Vi glæder os til at se jer.

Eva og Birgit



foto: bz



# Jumpin' Jacks

Søndag den 14. januar 2024 kl. 14.00 i Caféen



Trioen Jumpin' Jacks er "Livsglæde i musikalsk indpakning" for alle aldre. Festlige versioner af alt fra Elvis Presley, Johny Cash, Otto Brandenburg og mange flere.

Har også egne "syng med hits" som bliver spillet på P5, har ligget nr. 1 på Dansktoppen og er brugt af TV2 i serierne Hvide Sande og Sommerdal.

Vi får det hele med glimt i øjet og jordnær humor med forførende livsglæde og uimodståelig karisma og de charmerende lyde fra 50'erne og frem.

Entré 50,- kr. Adgang for 60+ årige med bopæl i Frederikssund kommune. Kaffe, kage og andre forfriskninger kan købes i pausen. Vi har plads til 100. Billetter kan købes via MoblPay nr. 2929 2577 eller i receptionen (kun kontant) på Tolleruphøj på fredage kl. 10-12.

## Syng dig glad i godt selskab på Tolleruphøj



### Fællessang med Frederikssund Sangforening

Tirsdag den 27. februar kl. 19.30 i Caféen.

Vores fællessang for seniorer er for alle, lige fra mester-sangere 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.

Korleder og pianist Ole Christensen styrer slagets gang hvor du kan være med til at ønske hvilke sange vi skal synge.

Til brug for det, medbringer Frederikssund Sangforening et sanghæfte til alle. Det indeholder melodier, alle på dansk, fra danske og udenlandske film, operetter, musicals, revyer samt forårssange, Nyhavns- og sømandssange.

Der 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.

## Brugerrådets medlemmer

Erik Zangenberg, formand	Tlf. 5182 3434	Redaktør
Gerhard Markurell, næstformand	Tlf. 4132 7940	
Ole Jørgensen, kasserer	Tlf. 2929 2577	Økonomi
Bodil Egelund, sekretær	Tlf. 2361 3599	
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. 4731 2626
<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 Tolleren</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 Lundeberggård i januar:



## 12. januar kl. 13.00 Flemming Rishøj

Foredrag med Flemming Rishøj "De uartige piger fra Sprogø" - Engang et "naturligt fængsel" midt i Storebælt, hvor flere hundrede kvinder fra 1923 til 1961 blev isoleret og placeret på ubestemt tid. Øen husede en anstalt for "moralsk defekte kvinder". Vi skal høre historien om kvindehjemmet på Sprogø og om nogle af skæbnerne.

Flemming Rishøj har en fortid som sognepræst, har prøvet kræfter med det afrikanske kontinent, arbejdet lidt i Grønland og boet i Norge, hvor han tog sin teologiske uddannelse.



## 26. januar kl. 13.00 Kock & Marott/ duo413

Sangerinden Trine Marott og den lokale sanger og guitarist Søren Koch. Med kærlighed og respekt til originalversionerne fortolker duoen kendte numre fra det folkekære Giro 413 og dansk top repertoire, men kigger også forbi Højskolesangbogen. Sangene pakkes ud af deres oprindelige produktioner og arrangementer og præsenteres i et vedkommende udtryk med vægt på duoens to-stemmige sang.

Fredagsklubben på Lundeberggård byder velkommen til eftermiddage med oplysning og underholdning. Billetpris 75 kr. inklusive kaffe og kage. Med spisning inden underholdningen samt kaffe og kage koster billetten 120 kr. Billet til arrangementerne købes hos Centervagten på Lundeberggård fra mandag efter sidste arrangement. Kan også betales med Mobil Pay 190011.

---