



Tollereren

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD MAJ 2025



foto: ez

Salg af skjolde m.m. på vikingernes markedsdag. Læs mere på side 12.
Læs også om Brugerrådets årsmøde og det nye Brugerråd, side 5 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.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.

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 maj 2025

Dag	dat	Sted/klokken	aktivitet
Lørdag	3	Kl. 17.00 i tv-stuen	Madklub
Søndag	4	Kl. 13.00 Kl. 18.30 i tv-stuen	Ud i det blå Aftenhygge
	5	Kl. 12.30 Kl. 14.30 i tv-stuen	Kioskvognen kører Filmklub vi ser Hvidstensgruppen
Tirsdag	6	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet
Onsdag	7	Kl. 11-13 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Tøjsalg ved Walk in Closet Syng og lyt
Mandag	12	Kl. 13.00 i tv-stuen Kl. 17.00	Neglepleje Kioskvognen kører
	13	Kl. 11.00 tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet
Onsdag	14	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Fredag	16	Kl. 14.00 i tv-stuen	Vi mødes til kaffe og varme hveder
Lørdag	17	Kl. 14.00 Kl. 18.30 i tv-stuen	Ud i det blå Aftenhygge
Søndag	18	Kl. 13.00 i tv-stuen	Vi spiller billedlotteri med gevinster
Tirsdag	20	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 13.00 Kl. 14.00 i cafeen	Banko Kioskvognen kører Musik ved flyglet
Onsdag	21	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Mandag	26	Kl. 14.00 i tv-stuen	Vi fejrer kongens fødselsdag
Tirsdag	27	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 13.00 Kl. 14.00 i cafeen	Banko Kioskvognen kører Musik ved flyglet
Onsdag	28	Kl. 11.00 i haven Kl. 12.00 i cafeen	Aktivitet og leg ved Lene Fællesfrokost
Lørdag	31	Kl. 14.30 i cafeen	Fællesbanko med kaffe og kage

Beboernyt maj 2025

Tillykke til:

Torsdag 22. maj Rita Eli Jørgensen

Bolig 37

Velkommen til:

Anni Overgaard Pedersen

Bolig 4

Glimt fra den forgangne måned

Brugerrådet havde søndag den 30.marts 2025 besøg af polske Anna Nowik. Anna er en meget dygtig konservatorieuddannet musiker. Det fik vi i rigt mål at høre. Der blev blæst i trompet og i trækbasun på fuld drøn og så sang hun som en engel for en stuvede fuld sal af glade borgere i Frederikssund kommune.

Programmet hed musical og swing. Vi hørte en hel del meget kendte musikerehængere som f.eks. Lamberth Walk fra Me And My Girl og Memory fra Cats. Oversat til polsk tekst hørte vi Don't Cry For Me Argentina, sunget mindst lige så smukt, som vi kender fra den originale sang af Madonna.

Lidt dansk kom også ind over i koncerten. Anna spillede temaet fra Olsen Banden og den svenske sang Så'n't Är Livet med Anita Lindblom blev sunget på dansk. BRAVO!

Midt i det hele kom de sidste koncertgæster. De havde glemt, at det nu er blevet sommertid. En skøn eftermiddag



foto: ko

Smedeskolen

Hvad børn og andre kunne lære at lave på vikingernes marked.

Se side 12.



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 Hjælpe midler på tlf. 47351900 hverdage kl. 9.00-12.00.

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

Årsmøde 2025

Torsdag den 10. april havde Brugerrådet inviteret til årsmøde med fællesspisning og underholdning i det brugerstyrede aktivitetscenter på Tolleruphøj.

Formanden, Erik Zangenberg bød velkommen til de fremmødte brugere, til formanden for Omsorg og Ældreudvalget, Susanne Bettina Jørgensen og til frivillighedskonsulent Katrine Jakobsen.

Vibeke Davids blev valgt til dirigent og Bodil Egelund til referent. Efter at have konstateret, at årsmødet var rettidigt indkaldt, gav dirigenten ordet til formanden.

Beretning.

Erik indledte Brugerrådets beretning med et tilbageblik på årsmødet i 2024, hvor vi fik et nyt medlem, Birgit og hvor Bodil indtrådte som ny næstformand og samtidig, indtil videre, varetager sekretærfunktionen.

Antallet af arrangementer har slået alle rekorder og det skyldes bl.a. et nedsat arrangementsudvalgs store indsats med at skaffe både lokale og udenbys kunstnere. Erik gennemgik herefter aktiviteterne, som fremgik at det omdelte program og hæftede sig bl.a. ved styrketræningen med dens selvtræning. Også hjemmesiden og Tollen blev der orienteret om. Beretningen blev godkendt og vil blive lagt på Brugerrådets hjemmeside sammen med referatet.

Fremlæggelse af regnskab

Kassereren, Ole Jørgensen gennemgik det af Brugerrådet godkendte regnskab, som blev taget til efterretning. Ole orienterede også om status på billard.

Præsentation af kandidater og valg til Brugerrådet.

På valg for 2 år var Erik Zangenberg, Ole Jørgensen, Bodil Egelund og Asger Vestorp. Erik, Ole og Bodil var villige til genvalg og blev valgt. Asger ønskede ikke genvalg. Lone Koldborg blev foreslået som nyt medlem og blev valgt.

Årsmødet godkendte, at Tim Valdén's ønske om at være frivillig hjælper ved Brugerrådets arrangementer blev imødekommet.

Under eventuelt orienterede formanden for Omsorg og Ældreudvalget, Bettina Susanne Jørgensen om sundhedspolitikken og den nye ældrelov samt om kommunens håndtering af robotstøvsugere i ældreplejen.

Dirigenten takkede for god ro og orden
Formanden afsluttede med en tak til dirigenten for hendes mødeledelse.



Dirigenten
Vibeke Davids



Erik takker Asger for hans tid i Brugerrådet



Ole fremlægger
regnskabet



Lone Koldborg



Susanne Bettina
Jørgensen



Tim Valdén

Menuplan for maj 2025

For Tolleruphøjs beboere



Torsdag	1	Bøf Lindstrøm, stuede blomkål, kartofler	Is i bæger
Fredag	2	Chili Con Carne, ris, coleslaw	Æblegrød
Lørdag	3	Fiskefrikadeller med laks, urtesovs, rå-kost	Appelsinfromage
Søndag	4	Boller i curry, bulgur, ærter	Ymerdessert med brombær
Mandag	5	Gordon bleu, kroketter, urtedressing,	Gl. rabarberkage fløde-
Tirsdag	6	Stegt lever, bløde løg, skysovs, rabarber-kompot	Lynstang
Onsdag	7	Kalvefrikasse, mos, surt	Ferskner med fløde-skum
Torsdag	8	Lasagne, salat	Abrikostrifli
Fredag	9	Græsk farsbrød, tomatsovs, bådkartofler, squash	Berliner
Lørdag	10	Skinke, kold kartoffelsalat	Blomkålssuppe
Søndag	11	Mors dag: Schnitzel, paprikasovs, timian, kart.	Rabarberkage
Mandag	12	Forloren hare, vild sovs, ribsgele	Frugtdessert
Tirsdag	13	Medister, varm kartoffelsalat	Rabarber/jordbær mousse

Nyhedsservice

Læsere, som gerne vil modtage Tollerup og løbende orientering om Brugerrådets arrangementer, kan tilmelde sig kommunens Nyhedsservice. Se side 10.

Onsdag	14	Skinkestang, grøn salat	Risengrød med kanel-sukker
Torsdag	15	Mørbradgryde, mos, asier	Budding med saftsovs
Fredag	16	Dampet laks, spinat, aspargessovs	Blommegrød
Lørdag	17	Bolognese, pasta, squash	Koldskål, kammerjun-ker
Søndag	18	Kogt kalv, dildsovs, stegte gulerødder	Kalvekødssuppe
Mandag	19	Svinemørbrad, pastasalat med pesto	Cremebolle med frugt-skum
Tirsdag	20	Skinke, kartoffelsalat med purløg og tomat	Minestrone-suppe
Onsdag	21	Fiskefrikadelle, persillesovs, kartofler, råkost	Ribs/solbærgrød
Torsdag	22	Pariserbøf med tilbehør	Ymerdessert med hind-bær
Fredag	23	Karbonade, stuvet spidskål, kartofler	Is med vafler
Lørdag	24	Pølser med brød, sennep, ketchup, løg	Jordbærtrifli
Søndag	25	Koteletter, skysovs, stegt blomkål	Rødgrød
Mandag	26	Kongens fødselsdag: Stegt kylling, skysovs	Croissant med rejefyld
Tirsdag	27	Tærte med skinke, porre og bacon, salat	Champignonsuppe
Onsdag	28	Revelsben, bagekartofler, dressing cole-slaw	Bagt æblekage
Torsdag	29	Frikadeller, stuede ærter og gulerødder	Abrikosgrød
Fredag	30	Gryderet med cocktailpølser, surt	Is
Lørdag	31	Græsk farsbrød, tomatsovs, stegte kar-tofler	Pære med kanelfløde

Jazzkoncert
med
Six Foot Stompers
Søndag den 25. maj kl. 14.00 i Caféen



Jens Brandt, herlig klarinet og vokal, Lars M. Nielsen, forførende bas, Nils W. Christensen, inspirerende trommer, Torben Junker, fin, sprød banjo, Mogens Eghjort, skøn trompet, Hans Svenne, dejlig basun

Six Foot Stompers leverer gedigen traditionel jazz. Bandet blev dannet i 1991 og består af 6 garvede jazzmusikere. Sammen repræsenterer orkesteret en musikstil, som har rødder i New Orleans- og Dixieland jazz - iblandet de krydderier, som et levende og nutidigt orkester bibringer uden at gå på kompromis.

Six Foot Stompers har stort set hvert år deltaget i Copenhagen Jazz Festival og i andre festivaler i Dresden, Hällevik, Allinge, Fømø, Snake City Festival og mange flere. Har desuden medvirket i store og små internationale jazzevents i Grønland, Sverige, Tyskland, Italien og i jazzens fødeby New Orleans.

Koncerten er åben for 60+ årige, som er bosat i Frederikssund kommune. Fri entré Vi har plads til 90, så tilmelding er nødvendig pr. e-mail toller3600@gmail.com eller pr. telefon til næstformanden: 23 61 35 99.

Find Fem Fejl

Maj 2025

fotos: ez



Musikhjørne i restaurant Casa Clandestina, Ostia Lido, v/Rom, 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*:

Anni Pedersen, Bolig 4

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

Det nye Brugerråd april 2025



Fra venstre: Bodil Egelund, Lone Koldborg, Kjeld Olsen, Inge Johansen, Ole Jørgensen, Birgit Sørensen, Erik Zangenberg.

Konstituering

Andetsteds i bladet kan du se omtalen af Årsmødet den 10. april. Du kan også se, hvilke brugerrådsmedlemmer, der var på valg og blev genvalgt og hvem der blev nyvalgt.

Umiddelbart efter Årsmødet trådte det nye Brugerråd sammen og konstituerede sig sådan som det fremgår øverst på næste side (11).

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.

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
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	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



fotos: ez

Blandt de mange teltholdere på vikingernes marked var Gunvor og John med deres fletteskole og smedeskole. Her kunne børn og andre få undervisning i Hedeby flet og gammelt smedehåndværk.

Bopladsåbning med stort vikingemarked.

Frederikssund Vikingerne bød foråret og en ny sæson velkommen den 12. april. Det var en dag, hvor vikingerne sørgede for hygge og aktiviteter for hele familien.

Man kunne male sit eget vikingeskjold, ride en tur på islandske heste, se fægterne kæmpe, og man kunne dyste i sjove lege og konkurrencer, som vikingerne gjorde det for 1000 år siden. Man kunne også prøve kræfter med bueskydning.

Og så var der den gakkede historiefortæller Mikkel Langbue! Med sine medrivende vikingehistorier og sjove facon fik han folk i alle aldre til at mærke glæden ved en god gammeldags historie, som de er blevet fortalt i mange hundrede år. Det var en oplevelse, man sent glømmer!

Mere om vikingernes verden og vikingespillet Thyra 20. juni-6. juli i næste nummer af Tollereren.