



Tollereren

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD OKTOBER 2025



foto: ez

Sensommer i Tolleruphøjs gårdhave

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 oktober 2025

Dag	De n	Sted/klokken	Aktivitet
Onsdag	1.	Kl. 9.30 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen Kl. 17.00 i cafeen	Strikkeklub Syng og lyt Aftenkor med fællesspisning
Lørdag	4.	Kl. 13.00 i tv-stuen	Vi laver efterårs dekorationer
Søndag	5.	Kl. 13.00 i tv-stuen	Vi vender plader
Mandag	6.	Kl. 14.30 i tv-stuen	Filmklub
Tirsdag	7.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen Kl. 16.00	Banko Musik ved flyglet Kioskvognen kører
Onsdag	8.	Kl. 9.30 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub Syng og lyt
Mandag	13.	Kl. 13.30 i tv-stuen	Neglepleje
Tirsdag	14.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 13.00 Kl. 14.00 i cafeen	Banko Kioskvognen kører Musik ved flyglet
Onsdag	15.	Kl. 9.30 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub Syng og lyt
Lørdag	18.	Kl. 14.30 i cafeen	Fællesbanko med kaffe og kage
Mandag	20.	Kl. 17.00 i cafeen	Oktoberfest med underholdning
Tirsdag	21.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 13.00 Kl. 14.00 i cafeen	Banko Kioskvognen kører Musik ved flyglet
Onsdag	22.	Kl. 9.30 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub Syng og lyt
Mandag	27.	Kl. 13.30 i tv-stuen	Hjernegymnastik
Tirsdag	28.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen Kl. 16.00	Banko Musik ved flyglet Kioskvognen kører
Onsdag	29.	Kl. 9.30 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen Kl. 17.00 i cafeen	Strikkeklub Syng og lyt Aftenkor med fællesspisning
Torsdag	30.	Kl. 10.30 i tv-stuen	Gudstjeneste
Fredag	31.	Kl. 14.30 i tv-stuen	Banko

Beboernyt oktober 2025

Tillykke til:

Lørdag	18. oktober	Bente Rød Gad	90 år	Bolig 35
Tirsdag	21. oktober	Ella Nielsen Beck	100 år	Bolig 36
Onsdag	22. oktober	Anni Overgaard Pedersen	85 år	Bolig 4

Farvel til::

Lars Banke

Bolig 16

Musik og sang ved flygelet.

Som det ses i aktivitetskalenderen, arrangeres der også i oktober måned musik og fællessang med Frederik 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 personalet

Oktoberfest

Mandag den 20. oktober kl. 17.00 afholdes den traditionelle oktoberfest i Caféen for beboere og pårørende. Menuen, som passer til en oktoberfest, er selvfølgelig lige så traditionel som festen, en lækker hovedret og en dejlig dessert samt et lille glas vin, øl eller sodavand.

Efterfølgende er der naturligvis festlig underholdning.

Der vil blive sendt invitationer ud, så man kan melde sig til.



foto fra tidligere år: personalet

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

Fra den store markedsdag den 6. september.

Det er dagen, hvor vi åbner huset til salg af lopper, hjemmebagte æbleskiver samt amerikansk lotteri.

Vi vil gerne sige tak til alle, hvis vej gik forbi Tolleruphøj på dagen. Alle os, der bor i huset eller har vores gang her, nød den gode stemning og det liv, I alle bragte ind i huset.

Pengene, der kom ind på dagen, bruges alle på livskvalitet og oplevelser til beboerne på Tolleruphøj.

Vi har arrangeret 4 aftner med fællessang og spisning her i mørketiden, samt bestilt ål, så der traditionen tro bydes på stegte ål i november som en begyndelse.

Der skal lyde en særlig tak til vores team af frivillige, der har lagt timer, kræfter og ikke mindst skaffet sponsorgaver til det amerikanske lotteri i arrangementet, det har været et kæmpe arbejde.

Tak til alle handlende og privatpersoner, der donerede gevinster til vores amerikanske lotteri. Jeg ved fra de frivillige, der har været rundt i byen at spørge, at de er blevet mødt af en velvilje, når de har været omkring jer.

Vi håber at se jer alle, når vi holder Markedsdag i september 2026.



Nyhedsservice

Vi sender Tollerup ud til vores læsere via "Frederikssund Kommunes Nyhedsservice". Den kan du tilmelde dig, hvis du vil modtage Tollerup 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 og klikker på Gem og lukker.

PS: Modtager du allerede Tollerup pr. e-mail hver måned, skal du ikke gøre noget. Har du spørgsmål, så kontakt Bodil på telefon 23 61 35 99.

Menuplan for oktober 2025

For Tolleruphøjs beboere



Onsdag	1	Tærte med laks og porre, salat med urte-dressing	
Torsdag	2	Enebærgryde, mos og surt	Solbærstang
Fredag	3	Karrykål, broccoli	Fløderand jordbærsovs
Lørdag	4	Skinkesnitsel, paprikasovs, blomkålsrå-kost	Managrød kannelsukker
Søndag	5	Benløsefugle mos, asier	Ananasfromage
Mandag	6	Hakkebøf, whiskysovs, hasselback kar-tofler	Rå revet æblekage
Tirsdag	7	Boller i selleri, bulgur, karotter	Hyldebærsuppe skum
Onsdag	8	Lasagne, savojkål med nødder og æble	Gulerodskage
Torsdag	9	Kylling pesto, bearnaise, røsti kartoffel, bønnesalat	Fragilite med skum og bær
Fredag	10	Rullesteg, skysovs, hjemmelavet agurke-salat	Risdessert med kirse-bærsovs
Lørdag	11	Krydderfrikadeller, stuede blomkål	Legeret grøntsagssup-pe
Søndag	12	Oksesteg, rodfrugter, bearnaise	Abrikostrifli
Mandag	13	Kylling i karry, ris, ananas og peberfrugt	Blommegrød
Tirsdag	14	Flæsketeg, rødkål, skysovs	Pærekage med kanel is

Onsdag	15	Pizza, tomat salat med basilikum	Tiramisu
Torsdag	16	Skinkestroganoff, mos, drueagurk	Ymerfromage kirsebærsovs
Fredag	17	Ising med citron, kaperssovs, porre/gulerod	Risengrød
Lørdag	18	Vildtragout, rodfrugtemos, ribsgele	Panna cotta krydderæbler
Søndag	19	Kalkunbryst, paprikasovs, rosenkål	Solbægrød
Mandag	20	Schnitzel, 'dreng', bras kartofler, svampesovs	Varm æblekage
Tirsdag	21	Fiskefrikadeller, persillesovs	Jordbægrød
Onsdag	22	Hakkebøf, skysovs, grønkålssalat	Aspargessuppe med flute
Torsdag	23	Gule ærter, sprængt nakke	Chokoladeis i bæger
Fredag	24	Forloren hare, vildtsovs, tyttebær, kartofler	Romfromage
Lørdag	25	Medister, varm kartoffelsalat, rødkålsrâkost	Kærnemælkssuppe rosiner
Søndag	26	Bøf bourguignon, mos, stegte rodfrugter	Ferskner med skum
Mandag	27	Stegt sild, persillesovs, marinerede bønner	Jordbærfromage
Tirsdag	28	Brændende kærlighed, mos, stegte rødbede	Sveskegrød
Onsdag	29	Kalkun sur/sød, ris/nudler, wokgrønt, små forårsruller, chutny, peanuts, ristet kokos	
Torsdag	30	Hamburgerryg, stuvede rosenkål, kartofler	Æblegrød
Fredag	31	Paneret kotelet, dijonsovs, drueagurk	Græskarsuppe

Ret til ændring forbeholdes.
M.v.h. Bente Lundhof, Kostfaglig

Tommy var John Mogensen



I september havde vi besøg af fynske Tommy Hansen, som i fynsk tale og københavnsk sang underholdt med en festlig musikalsk hyldest til sangeren John Mogensen og hans langtidsholdbare melodier.

Tommy viste, at han kan sin John Mogensen. Vi fik et historisk tilbageblik på Johns liv og hans alt for tidlige død som 48-årig. Om hans optagelse i Københavns drengekor og hans uddannelse som lærer. Og så selvfølgelig om hans gennembrud på sangscenen med "Dybbøl Mølle maler helt ad helvede til", optagelse i Blue Boys og hans start med "Four Jacks", som holdt i 8 år.

Tommy startede med "To mennesker på en strand", derefter "Nede i møget", skrevet da de hjemløses "Hus Forbi" fyldte 25 år. Så "Karl og Ann Katrin" med henvisning til Christiania.

Og så fik vi "Nina kære Nina" og "Mennesker bliver spist i Polynesien". Et nummer fra det danske Grand Prix: "Du ser mig når jeg kommer". Selvfølgelig "Fut i Fejemøget" og "Kom til Mandalay" fra Four Jacks og mange flere.

8 En dejlig eftermiddag, som Tommy afsluttede af med "Så længe jeg lever".

Find Fem Fejl

Oktober 2025



foto: ez

Mikkel Langbue, den gakkede historiefortæller. Med sine medrivende vikingehistorier og sjove facon ved vikingemarkederne får han folk i alle aldre til at mærke glæden ved en god gammeldags historie. Han er naturligvis på programmet på familiedagen med vikingemarked, som afholdes **lørdag den 18. oktober** i år på vikingebopladsen.

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

Navn:

Adresse:

Til Vinderen af sidste måneds *Find Fem Fejl*:

Alice Nyholm Jensen, Solvænget 14.

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

Jens Jakobs Duo og Bamse

Søndag den 26. oktober kl. 14.00 i Caféen

Husk: Sommertid er slut!



fotos: presse

Preben og Jens Jakob Nissen kommer på besøg og underholder med den fantastiske musik af Flemming "Bamse" Jørgensen.

Vi kommer tæt på en af dansk populærmusiks største navne. Bamse er kendt og elsket og musikken lever videre efter hans død. Her kan nævnes "En lille båd der gynger", "Alice" og "Vimmersvej".

Musikken leveres af de 2 musikere Preben Nissen og hans søn Jens Jakob Nissen. Udover musikken fortælles historien om Bamses liv fra han bliver hentet på børnehjemmet, over hans ungdom og musikalske gennembrud, til hans alt for tidlige afsked med denne verden.

Fri entré for 60+ årige i Frederikssund Kommune. Kaffe, kage og andre forfriskninger kan købes i pausen. Vi har plads til 90, så tilmelding er nødvendig og kan ske på e-mail: tolleren3600@gmail.com eller til Bodil Egelund på telefon 23 61 35 99.

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

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
Slægts- forskning	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

Det sker i november:

AfterBeat første søndag i Advent Jule-Swingmusik med tempo 30. november kl. 14.00 i Caféen

AfterBeat Christjazz spiller julen ind med de kendte amerikanske swingende juleklassikere og 60-ernes julepop hits, krydret med de nyere danske populære julenumre. Der kommer til at ose af julehygge med julebag og julebryg til rimelige priser og en strøm af juleswing og bjældeklang.

Bandet blev i sin tid startet af Lars Hallgren og Christian Wolff, der slog deres musikalske rødder sammen på Næstved Gymnasium tilbage i starten af 80'erne. De er kendt for deres swing/jivemusik med tempo, drive, hvor stilen er jazz fra swingtiden i 40'erne og 50'erne.



fotos: presse

Line up:

Tanja Dornby, englesang og juleklokke
Rasmus Welling, Saxofon og englebasuner
Lars Hallgren, piano og jule-kor
Christian Wolff, gulvbas og himmel-sang
Allan Høgedal juletromme og kanebjælder

Koncerten er åben for 60+årige i Frederikssund kommune. Entré 50,00 kr., som betales ved indgangen, enten kontant eller med MobilPay (ikke kort). Vi har plads til 90. Tilmelding er nødvendig og kan ske pr. e-mail: tolleren3600@gmail.com eller til Bodil Egelund på telefon 23 61 35 99.