



Tollereren

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD FEBRUAR 2026



foto: ez

Grønlandsmotiv af billedkunstner Inger Hvalsø
Se månedens kunstner side 4.

AKTIVITETSCENTRET TOLLERUPHØJ

Roskildevvej 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

Omsorgscen-
trets 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 mø-
des 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 Fre-
derikssund kommune ved at besøge Tolleruphøjs
hjemmeside:

<https://tolleruphoej.frederikssund.dk/samarbejds-partnere>

Tolleruphøjs beboer-pårørenderåd består af:

Beboer, Per Leth

Beboer og næstforperson, Vivi Vestermann

Beboersuppleant, vakant

Beboer Hanne Bøgebjerg

Beboersuppleant, vakant

Pårørende og forperson, Jette Reeh, 40 55 87 65

Jette.reeh@gmail.com

Pårørende Uffe Gad, 22 90 87 65

uffegad@gmail.com

Pårørende, vakant

Pårørendesuppleant, vakant

Medarbejderrepræsentant Illona Madsen

Områdeleder Sara Madsen, 21 53 77 11

sa803@frederikssund.dk

Centerleder Signe Welcher Nielsen, 29 36 09 02

siwni@frederikssund.dk

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

Beboerne og aktivitetsplanen februar 2026

Dag	d.	Sted/klokken	Aktivitet
Mandag	2	Kl. 14.30 i tv-stuen	Filmklub
Tirsdag	3	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet Kioskvognen kører
Onsdag	4	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 13.00 Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub NADA pause Syng og lyt
Lørdag	7	Kl. 14.00 i tv-stuen	Højtæsning
Søndag	8	Kl. 13.00 i tv-stuen	Vi mødes til hyggeligt samvær
Mandag	9	Kl. 14.00 i tv-stuen	Vi laver fastelavnsris
Tirsdag	10	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet Kioskvognen kører
Onsdag	11	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 13.00 Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub NADA pause Syng og lyt
Mandag	16	Kl. 14.00 i tv-stuen	Kaffe med fastelavnsboller
Tirsdag	17	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet Kioskvognen kører
Onsdag	18	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 13.00 Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub NADA pause Syng og lyt
Lørdag	21	Kl. 14.30 i cafeen	Fællesbanko
Mandag	23	Kl. 13.30 i tv-stuen	Neglepleje
Tirsdag	24	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet Kioskvognen kører
Onsdag	25	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 13.00 Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub NADA pause Syng og lyt
Torsdag	26	Kl. 10.30 i tv-stuen	Gudstjeneste

Beboernyt februar 2026

Velkommen:

Hanne Margrethe Pedersen

Bolig 24

Tillykke til:

Torsdag 5. februar Christian Jørgensen

Bolig 9

Torsdag 19. februar Birger Negithon Larsen

Bplig 17

Søndag 22. februar Anna Kirstine Kjær Sørensen 90 år

Bolig 19

Farvel:

Birthe Inger Overgaard Nielsen

Bolig 24

Månedens kunstner: Inger Hvalsø



Inger Hvalsø er født og opvokset i Korsør, men har boet i Frederikssund siden 1971.

Hun arbejder i akryl og hendes billeder strækker sig fra den sarte valmue til de vilde dyr i naturen, særligt isbjørne og tigre.

Inger har besøgt kunsthøjskoler 6 gange rundt om i landet og deltaget i flere kurser.

Inspirationen henter hun fra bl.a. Odense Zoo og Storebælt ved hendes hjemegn.

Mange af billederne er med motiv fra Grønland, som har Ingers store interesse og som hun stadig drømmer om at besøge.

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

Besøg fra Baggårdens Glade Musikanter



Frøde, Gunvar og Christian fra Baggårdens Glade Musikanter

Søndag den 18. januar var der totalt udsolgt til en skøn koncert med 3 medlemmer af Baggårdens Glade Musikanter, nemlig Gunvar og Frøde Holdgaard og Christian Ingholt. Alle fra Frederikssund. Temaet for koncerten var Keld Jørgensen, Frederikssund. Han var kriminalassistent ved politiet i Frederikssund og desuden komponist i sin fritid.

Mange af de fremmødte kendte ham og var derfor mødt op for at mindes ham og lytte og synge med på de melodier, som Frøde havde fundet frem. Musikanterne både spillede og sang og fortalte små historier om hans liv i byen.

Blandt de mange melodier, som mange danske kunstnere har benyttet, fik vi Blomstrende Kastanjer, Lukketid i Havnen, Forår, Sol og Sommer og som ekstranummer "Så er der fest i Nyhavns små Caféeer. En skøn eftermiddag!

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 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.

Menuplan for februar 2026

For Tolleruphøjs beboere



Søndag	1	Enebærgryde, mos, drueagurker	Jordbærfromage
Mandag	2	Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, blomkål	Cornettovaffel
Tirsdag	3	Grøn biksemad, m. spejlæg	Æblecrumble m. creme-fraiche
Onsdag	4	Bøf Lindstrøm, skysovs, peberfrugt/squash.	Hybensuppe m. skum
Torsdag	5	Krydderfrikadeller, tomatsauce, grillet peberfrugt	Stikkelsbægrød
Fredag	6	Medister, varm kartoffelsalat, sennep	Ymerfromage m. kirsebær
Lørdag	7	Karbonade, paprikasovs, savoykål, kartofler	Æblesuppe m. musli
Søndag	8	Oksesteg, skysovs, persillerødder, ovnst. Kart.	Bagt cheesecake m passion
Mandag	9	Ristaffel	Rådhuspandekager
Tirsdag	10	Gule ærter m. medister og nakke, rødbeder	Æbleskiver
Onsdag	11	Kalkunfarsbrød, estragonsovs, kart., peberfrugt	Romfromage
Torsdag	12	Laks m topping, hollandaise, asparges, kartofler	Svesketrifli
Fredag	13	Stegt lever, skysovs, mos, surt	Budding m. saftsauce

Lørdag	14	Irsk stuvning, rødbeder	Islagkage
Søndag	15	Forloren hare, vildtsovs, kartofler, st. rødfrugt	Citronfromage
Mandag	16	Millionbøf m. hjerter, mos, rødbeder	Fersken med flødeskum
Tirsdag	17	Kyllingespyd, ris, flute	Æbletrifli
Onsdag	18	Rejer, forårsruller, asiatiske nudler	Pærecrumble m is
Torsdag	19	Hakkebøf med løg, skysovs, kart., st. rødbede	Risengrød
Fredag	20	Sur/sød kalkungryde m. grønt og ris	Jordbærgrød
Lørdag	21	Brunkål, kogt medister, sennep, kartofler	Hyldebærsuppe m. tvebakker
Søndag	22	Rullesteg m. persille, skysovs, stegte gulerødder	Ananasfromage
Mandag	23	Kyllingeburger, pommes fritter, grøn salat	Fuglereder m. frugt
Tirsdag	24	Frikadeller m. stuvet ærter/gulerødder og kart.	Romkugler
Onsdag	25	Braiseret svinekæbe, skysovs, mos, surt.	Kokosmakron m. citron
Torsdag	26	Skinke, flødekartofler, kålsalat m. feta	Bananasplit
Fredag	27	Urtefrikadelle, grøntsagskarrysovs, kart., squash	Is bæger m. chokoladesovs
Lørdag	28	Italienske kødboller m. pasta og sauteret squash	Pandekager med syltetøj

Ret til ændring forbeholdes.
M.v.h. Julie Ritter, Kostfaglig

Det sker på Tolleruphøj i marts:

Frederikssund Sangforening med ny dirigent: Frode Holdgaard

Tirsdag den 3. marts kl. 19.30 i Caféen.



Vores fællessang for seniorer er for alle, lige fra mestersangere til brumme-re og har du lyst til en opløftende sangoplevelse, så læg vejen forbi Tolleruphøj og lyt med. Du må også gerne deltage med din stemme.

Mandskoret er så heldig at have fået ny dirigent, Frode Holdgaard, der i 2024 blev kåret som årets kulturperson i Frederikssund Kommune.

Der er både flerstemmig korsang og en del moderne eller lokale sange på programmet, samt et par svenske solosange i bedste Sven-Bertil Taube stil. Og så er der naturligvis fællessange, som publikum kan synge med på sammen med koret.

Der er til det udarbejdet et sanghæfte, som udleveres til låns til alle.

Der er 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.

Find Fem Fejl

Februar 2026

foto: ez



Den Spanske Trappe i 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*:

Inger Christensen, bolig 36

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

Det sker i marts:

Jazzkoncert med "Mainstream All Stars"

Torsdag den 19. marts kl. 19.30



foto: ez

Mainstream All Stars

Brugerrådet på Tolleruphøj får besøg af Niels Elberling og hans "Mainstream All Stars". Med sig har de deres sangerinde, Karen Lysholm, som også er kordirignt for et gospelkor og desuden synger med et Big Band i Sydsjælland.

Som altid kan vi glæde os til glad swingmusik fra Den Store Amerikanske Sangbog med indlagte nye numre og mon ikke trækbasunens mester, Jørgen Kragh vil kæde jazznumrene sammen med små anekdoter?

Der er åbent for 60+ årige i Frederikssund kommune. Fri entré. Kaffe mv. kan købes. Vi har plads til 90.

Tilmelding pr e-mail:

toller3600@gmail.com. eller til Bodil 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

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
IT og video værksted	Brugerrådets kontor	Interessererede brugere Kan kontakte os	Erik Zangenberg Tlf. 5182 3434

Hjemmesiden Erik Zangenberg/Bodil Egelund
Tolleren Erik Zangenberg/Lis Sahlertz

Bemærk: Adressen på vores hjemmeside er: www.brugercenter-tollerup.dk

Swingende jazzmusik i Caféen
Søndag den 22. februar 2026 kl. 14.00 i Caféen

Udsolgt



Kapelmester Henning Munk Plum (Vanløse) Klarinet/sopransax, Tue Bjerreborg, guitar, Morten Hertz, Trombone, Marc Davis, Bas, Bjørn Otto Hansen, Trommer.

Plumperne har en stor forkærlighed for Sidney Bechet og Louis Armstrongs musik. De er bestemt ikke plagiat, men har fundet inspiration i deres musik. Læg dertil lidt Fessor Big City Band med Steen Vig og nogle af swingtidens store klassikere og så enkelte svenske og danske stykker, så er deres repertoire ved at være dækket ind.

2004 bad Riverboat Jazzfestival dem om at lave en kvartet, til at spille på alle de små steder og på bådene. Det gør de den dag i dag også alle mulige og umulige andre steder.

I samarbejde med Canaltours Strömme har de i snart mange år sejlet jazzcruises rundt i Københavns havn. De deler denne festlige opgave med bl. a. Scandinavian Rhythm Boys, Doc. Houllinds New Orleans All Stars, Johan Byllings Seaside Stompers og Basement Jazzband.

Sku' Du ha' lyst, så kan man også leje en båd til et private arrangementer og så eventuelt bestille et af ovennævnte bands til at musicerer på turen.

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: toller3600@gmail.com eller telefon 51 82 34 34..