



Tolleruphøj

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD APRIL 2023



foto ez

Redaktionen ønsker alle læsere en glædelig Påske

AKTIVITETSCENTRET TOLLERUPHØJ
Roskildevej 160 A, 3600 Frederikssund

Tolleren

Udgiver:

Brugerrådet ved
Tolleruphøj

Brugerrådet:

Erik Zangenberg
formand
Gerhard Markurell
næstformand
Ole Jørgensen
kasserer
Bente Bakmann
sekretær
Inge Johansen
Asger Vestorp
Kjeld Olsen
Tilforordnet
Birger Svanholt
(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.

Vores nye centerleder Signe Welcher Nielsen



Den 1. marts tiltrådte Signe Welcher Nielsen stillingen som centerleder på Tolleruphøj. Signe er 48 år, gift med Kasper, mor til Tobias og bor i Stenløse.

Signe er uddannet sygeplejerske fra sygeplejeskolen på Herlev Sygehus i 1999 og har suppleret sin uddannelse med en Master i offentlig ledelse, en miljøterapeutisk uddannelse og en voksenpædagogisk uddannelse.

Hun kommer fra en stilling ved Region Hovedstaden Psykiatri med dets 9 centre. Her har hun arbejdet i akutområdet psykiatrisk center Ballerup, psykiatrisk center Amager og senest som leder af kvalitets- og forbedringsafdelingen ved psykiatridirektionen i region Hovedstaden.

Signe har glædet sig til at starte og er blevet taget godt imod af alle.

Stillingen som centerleder omfatter også omsorgscentret Solgården i Slangerup og Dagcentret på Østergården.

Beboerne og aktivitetsplanen April 2023

Dag	Den	Klokken/sted	Aktivitet
Tirsdag	4.	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko Kioskvognen kører
Fredag	7.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Kaffehygge med hjem- mebag
Mandag	10.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Glemmer du
Tirsdag	11.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 13.30 i cafeen	Banko Musikcafe ved Birger
Onsdag	12.	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Neglepleje Syng og lyt
Fredag	14.	Kl. 14.30 i cafeen	Vaffelbagning
Søndag	16.	Kl. 15.00 i cafeen	Vi fejrer dronningens fødselsdag
Tirsdag	18.	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko Kioskvognen kører
Onsdag	19.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Fredag	21.	Kl. 14.30 i tv-stuen	Filmklub
Lørdag	22.	Kl. 13.30	Forårstur med bussen
Søndag	23.	Kl. 13.30	Bustur til Billigblomst i Holbæk
Mandag	24.	Kl. 13.00 i tv-stuen	Kreatime
Tirsdag	25.	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	26.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Torsdag	27.	Kl. 13.00 i tv-stuen	Gudstjeneste

Beboernyt April 2023

Velkommen til

Laila Annette Hastrup Bagge

Bolig 22

Farvel til:

Allan Vendelboe Nielsen

Bolig 19

Tillykke til:

Torsdag 6. april Laila Annette Hastrup Bagge

Bolig 22

Fredag 14. april Winnie Hansen

Bolig 20

Tirsdag 18. april Johanne Meyland

Bolig 33

Vores nye områdeleder, Mia Condé Hansen

Den 1. marts tiltrådte Mia Condé Hansen som områdeleder i Harmonien på Tolleruphøj.

Mia er 38 år, er gift, har to drenge og bor i Stenløse. Hun er uddannet social- og sundhedsassistent fra SOPU i Hillerød.

Mia kommer fra det tidligere tværgående team på Solgården, har været planlægger i Allerød kommunes hjemmepleje, har det sidste år været planlægger på Solgården. Hun har også prøvet at være dagplejer og tjener.



foto ez

Månedens kunstner: Inger Hvalsø

Inger Hvalsø er født og opvokset i Korsør, men har boet i Frederikssund siden 1971. Inger er medlem af Kulturgården Gulddyssegården Gundsømagle. Hun arbejder i akryl, som giver frihed til at lege med farverne og ideerne får hun ved jævnligt besøg på Robert Mc. Lean kursus i Frederiksværk. Inger har en forkærlighed for dyremotiver, særligt isbjørne og tigre og så også blomster. Udstillingen slutter den 26. april.



foto ez

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

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

Find Fem Fejl

April 2023



foto ez



Motiv: Fra en kapsejls i Venedig

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*:

Ruth Sørensen, Elverhøj 3

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

Menuplan for april 2023

For Tolleruphøjs beboere



Lørdag	1	Chop Suey, Peanut, mangochutney	Squashkage med oste- creme
Søndag	2	Amerikansk farsbrød tomatsovs pasta broccoli	Citronfromage fløde- skum
Mandag	3	Skinke kold kartoffelsalat ærter majs	Hyldebærssuppe tvebak- ker
Tirsdag	4	Stjernesud	Broccolisuppe
Onsdag	5	Boller i selleri kartofler stegte gule- rødder	Blommegrød
Torsdag	6	Kalkunschnitzel champignon sauce pommes frits gulerods råkost	Ferskner makronfløde- skum
Fredag	7	Rullesteg skysovs kartofler romane- sco grønt	Rabarberkage med fløde- skum
Lørdag	8	Fiskefrikadeller remouladesovs savoykåls råkost	Jordbærgrød
Søndag	9	Lammekølle flødekartofler stegte rabarberkompot	Sherryfromage fløde- skum
Mandag	10	Kogt kylling karrysovs ris ærter majs peberfrugt	Hønsekødsuppe med boller
Tirsdag	11	Svenskpølseret ærter	Flødeis med chokolade
Onsdag	12	Kogt torsk sennepssovs kartofler broccoli	Risdessert med kirse- bærsovs
Torsdag	13	Stegt flæsk persillesovs kartofler karotter	Æblekage med fløde- skum
Fredag	14	Chilli Cin Carne ris blandet grønt	Fromage med passions- frugt

Brugerrådets e-mail service

Læsere, som gerne vil modtage løbende orientering om Brugerrådets ar-
rangementer, kan kontakte vores e-mail service, **Erik Zangenberg, e-mail:**
ecz@mail.dk

Lørdag	15	Kalkunfarsbrød estragons sovs smør stegt porre	Æblegrød
Søndag	16	Svinekæber champignon a la creme franskeærter	Islagkage
Mandag	17	Bagt fisk med tomat og ost pasta basilikumsovs	Risengrød kannelsukker
Tirsdag	18	Karbonader stuvede hvidkål kartofler rødbeder	Abrikostrifli med flødeskum
Onsdag	19	Frikadelle sandwich hjemmelavet agurkesalat	Kartoffel porresuppe bacon
Torsdag	20	Lammeragout kartoffelmos stegte rødbeder	Ananas fersken flødeskum
Fredag	21	Sprængt kam aspargessovs	Flødeis med kaffe
Lørdag	22	Høns i asparges med tarteletter	Hønsekødssuppe med boller
Søndag	23	Hakkebøf stuvede blomkål kartofler	Fløderand med frugtcoktail
Mandag	24	Revelsben med koldkartoffelsalat purløg tomat	Solbærsuppe tvebakker
Tirsdag	25	Stegt ising hollandaise rodfrugt med appelsin	Stikkelsbærrød
Onsdag	26	Medister skysovs kartofler råkost	Pære med cremesovs
Torsdag	27	Pandekage med kød fyld tacochips og salsa	Jordbærfraage flødeskum
Fredag	28	Sprængt oksekød peberrodssovs rosenkål	Hindbærrød
Lørdag	29	Stegt kalkun grøntsagssovs ananas/rødpeber	Moccafromage flødeskum
Søndag	30	Paneret kotelet rødvinssovs stegte rødbeder karotter	Jordbærrød

Brugerrådet anbefaler:

Foredrag om et aktivt og spændende seniorliv



Lone Lindorff
skuespiller, forfatter, foredragsholder og billedkunstner.

Lone Lindorff, 83 år, er uddannet skuespiller. Hun har arbejdet med teater og film gennem hele sit voksenliv og har i 40 år sideløbende haft billedkunst som sit primære kunstneriske virkefelt.

Hun arbejder i olie, akryl og med håndgjort papir både i sine collager og til tider som struktur-bærende element i malerierne.

Lone Lindorff udstiller i gallerier i ind- og udlandet og i danske kunstforeninger. I sit galleri på Østerbro i København, udstiller hun egne og andre kunstneres værker.

Mandag den 17. april kl. 14.00
Palmehaven, Tolleruphøj

Fri entré for 60+ årige som er bosat i Frederikssund kommune.

Tilmelding:
tolleren3600@gmail.com
Vi har plads til 60.

Tolleruphøjs Spisevenner

Så er fællesspisningen godt i gang.

Vi mødes mandag den 3. april 2023 kl. 12.30-15.00. Tilmelding er udløbet.

Tilmelding:
Mail: enmejnert@gmail.com
Mobil: 51 42 65 75.

Pris: 115 kr.
Vi glæder os til at se jer.
Jytte, Birgit og Eva



foto: bz

Brugerrådet anbefaler:

Stor koncert med

Nordic Singers

Søndag den 23. april kl. 14.00 i Caféen



Nordic Singers er en gruppe af professionelle operasangere fra Det Kongelige Teater.

Sammen med deres pianist underholder de med et alsidigt repertoire, som spænder lige fra den klassiske operas største tårepersere til AB-BA og Queen!

Glem alt om koncerter i gammeldags stil med trykte programmer, hvor publikum sidder pænt og stille - for her må der gerne grines, grædes og synges med!

Koncerten er åben for seniorer (60+) i Frederikssund Kommune, **entré 100 kr.** som kan betales via MobilPay nr. 3003NB eller i receptionen på Tolleruphøj ma.- fre. Kl. 10-12 så længe pladser haves.

Kaffe og andre forfriskninger kan købes i pausen.
Billetsalget starter 12. april.

Årsmøde 2023

Torsdag den 23. marts 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 Ældre, Susanne Bettina Jørgensen og til frivillighedskonsulent Katrine Jakobsen.

Erik Wettendorff blev valgt til dirigent og Bente Bakmann 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 2022, hvor vi fik et nyt medlem, Kjeld og en frivillig hjælper, Ulla til vores arrangementer. Erik gennemgik herefter aktiviteterne, som fremgik af det omdelte program og hæftede sig bl.a. ved styrketræningen og den nye IT-café. Også arrangementerne, hjemmesiden og Tollerens blev der orienteret om. Beretningen blev godkendt og vil blive lagt på Brugerrådets hjemmeside sammen med referatet.

Fremlægelse af regnskab

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

Præsentation af kandidater og valg til Brugerrådet.

På valg for 2 år var Erik Zangenberg, Ole Jørgensen, Bente Bakmann og Asger Vestorp. Alle blev genvalgt. Bodil Egelund ønskede gerne at indgå i Brugerrådet som suppleant. Årsmødet godkendte, at Bodil tilknyttes Brugerrådet som frivillig brugerrepræsentant uden stemmeret.

Under eventuelt fik Susanne Bettina Jørgensen ordet og orienterede om arbejdet i udvalget for Omsorg og Ældre, som hun er formand for.

Udvalget havde netop været på rundtur i kommunen, bl.a. til vores fælles hjælpemiddeldepot i Egedal, for at studere velfærdsteknologi til imødegåelse af den udfordring der ligger i, at der bliver flere ældre, men færre til at hjælpe og støtte dem.

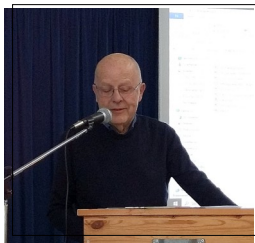
Andre områder, som optager udvalget er optimering af hjemmeplejen med selvstyreende teams til kontinuitet i plejen og arbejdstilfredshed for medarbejderne, analyse af behovet for plejehjemspladser samt etablering af Sundhedshus på Frederikssund Sygehus.

Indlægget vil i sin helhed blive lagt ind på Brugerrådets hjemmeside. med referatet.

Herefter takkede dirigenten for god ro og orden og formanden takkede dirigenten for hans ledelse af mødet.



Dirigent Erik Wettendorff



Formand Erik Zangenberg



Kasserer Ole Jørgensen



Susanne Bettina Jørgensen

Brugerrådets medlemmer

Erik Zangenberg, formand	Tlf. 4731 2626	Redaktør
Gerhard Markurell, næstformand	Tlf. 4132 7940	
Ole Jørgensen, kasserer	Tlf. 2929 2577	Økonomi
Bente Bakmann, sekretær	Tlf. 2217 1945	
Asger Vestorp	Tlf. 4030 7925	
Inge Johansen	Tlf. 2089 0441	
Kjeld Olsen	Tlf. 4032 5457	
Bodil Egelund	Tlf. 2361 3599	Frivillig brugerrepr.
Birger Svanholt, tilforordnet	Tlf. 2147 0754	Personalerepr.

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	Tirsdays kl. 13.00-15.00	Agner Poulsen Tlf. 6056 3218
Bridge	Glassalen ved Caféen	Mandays kl. 9.00-12.00	Erik Zangenberg Tlf. 4731 2626
IT - Café	Brugerrådets kontor	Torsdays kl. 15.00-17.00	Kjeld Olsen Tlf. 4032 5457
Tolldur	Husorkester	Onsdays kl. 15.00-17.30	Kirsten Klamer Tlf. 6134 3054

Hjemmesiden Erik Zangenberg
Tolleren Erik Zangenberg/Lis Sahlertz

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

April 2023 stemning

af Merete

Vi starter denne dejlige forårs måned med bare at gå få dage ind i april, så kan vi fejre Påske.

Vi håber på dejligt vejr, så vi kan komme ud og nyde det og få blæst lidt forårsluft i kroppen, så føler vi at energien vender tilbage efter den lange mørke vinter.

Der er mange dage til at nyde det i, og havefolket har store forhåbninger til vejret, de vil så gerne rydde vinterens spor af vejen, og få deres haver til at blive fine og smukke igen.

Vi vil komme til at høre lyden af hakkejern og rive, når vi går forbi et hegn eller en hæk.

Der vil være stor travlhed.



Et sted der også vil være stor travlhed, er ude i naturen. Fuglene har travlt nu, de skal ud og finde, et sted hvor de kan bygge rede så deres æg kommer til at ligge lunt og godt, og hvor de trygt kan opfostre deres unger.

Der bliver samlet materialer til deres reder, og de har travlt med at bygge og indrette, og vi ser fuglene, hvordan de flyver frem og tilbage, søger og leder for at finde de bedste materialer. Det er utroligt hvor meget en lille fugl kan have i sit næb.

Mange af vores fugle er rigtig heldige, fordi vi mennesker tænker på dem. Vi sætter redekasser op alle steder, i træer og på hegn og vægge, noget som de er rigtig glade for.

Vi mennesker har også en stor fornøjelse i det, vi kan lide at følge med i deres store arbejde, og vi hjælper dem meget gerne.

Vi glæder os også til at følge dem, når der kommer unger og ser de travle forældre henter mad i alle dagens lyse timer.



Noget der også er en skøn oplevelse nu, er at høre solsortens sang. Den starter tidligt om morgenen, det er knap blevet lyst, når vi kan høre de smukke triller.

Om aftenen synger den stadig når mørket er faldet på, den skal være sikker på at alle høre hvor den har sit territorie.

Vi vil kunne se at hele skovbunden er dækket af de smukkeste hvide anemoner, de står og nikker i vinden og fanger solens stråler.

Vi fristes til at plukke en lille buket for at tage foråret med ind i stuen.