



Tollereren

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD MARTS 2026



foto: ez

Rejseklubben: Strandpromenade med kvindelig statue (påklædt) i Sild, Nordtyskland.

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

Omsorgscen-
trets hjem-
me-
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:

<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 marts 2026

Dag	da- to	Sted/klokken	Aktivitet
Mandag	2	Kl. 14.30 i tv-stuen	Filmklub Kioskvognen kører
Tirsdag	3	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet
Onsdag	4	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 13.00 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub NADA pause Syng og lyt
Lørdag	7	Kl. 14.00 i tv-stuen	Kaffe med hjemmebag
Mandag	9	Kl. 14.00 i tv-stuen	Huske du
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. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub Syng og lyt
Mandag	16	Kl. 13.30 i tv-stuen	Neglepleje
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 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub NADA pause Syng og lyt
Lørdag	21	Kl. 14.30 i cafeen	Fællesbanko med kaffe og kage
Søndag	22	Kl. 18.00 på afdelinger- ne	Kaffehygge med kondi- torkager
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 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Strikkeklub NADA pause Syng og lyt
Torsdag	26	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 12.00 i cafeen	Gudstjeneste Påskefrokost
Tirsdag	31	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyglet

Beboernyt marts 2026

Velkommen

Lene Wagner

Bolig 6

Tillykke til:

Mandag	2. marts	Vivi Vestermann
Tirsdag	17. marts	Leif Andersen
Tirsdag	24. marts	Lis Jørgensen

Bolig 7
Bolig 14
Bolig 34

Farvel

Anne Rindung

Bolig 6

Månedens kunstner Inger Hvalsø

Inger Hvalsø udstiller også sine værker i marts måned i området ved receptionen.

Hun arbejder i akryl og mange af billederne er med motiv fra Grønland, som har Ingers store interesse og som hun stadig drømmer om at besøge.



foto: ez

Musik og sang ved flygelet.

Som det ses i aktivitetskalenderen, arrangeres der også i marts 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

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 halvdanden 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

Stor og varm jazz på en kold søndag i februar



Henning Munk og Plumperne besøgte os den 22. februar

Vi havde søndag den 22. februar 2026 besøg af Henning Munk og Plumperne, der spillede for en helt fyldt Café. Vi kunne høre, at Henning Munk og Plumperne har en stor forkærlighed for Sidney Bechet og Louis Armstrongs musik. Musikken var hovedsageligt fra 1920'erne.

Kun bas og guitar havde strøm på. De andre 2 musikere spillede akustisk. I flæng nævnes nogle numre, som mange deltagere kendte. Promenade Aux Champs-Élysées. Rose Du Picardie, sunget af Morten Hertz. Dans Les Rues D'Antibes. Af Louis Armstrong hørte vi bl.a Snake Rag.

Ind imellem kom et blues nummer, der hedder West End Blues. Derefter en utrolig smuk smukt melodi, som hedder Si Tu Vois Ma Mere. Chokolade for øregangen.

Melodien La Vie En Rose blev præsenteret med en historie om, at Plumperne spiller vidt omkring, f.eks. i både Faxe og Sakskøbing.

I Sakskøbing blev det dårligt vejr, så der kom ingen og hørte koncerten. Så brugte de tiden på at skrive en melodi selv. Den kom til at hedde La Vie en Roe, idet roerne jo kommer fra Lolland. Og så fik vi skam også det berømte nummer Petite fleur.

Sidste nummer inden ekstranummeret var Nyboders Pris sunget af Morten Herz. Alle klappede i takt til musikken.

Menuplan for marts 2026

For Tolleruphøjs beboere



Søndag	1	Kalvesteg, skysovs, st. kart, porre/gulerod	Ymerfromage m. jordbærsc.
Mandag	2	Medister m. stuvet hvidkål, kartofler	Rødgrød m. fløde
Tirsdag	3	Tarteletter m. høns i asparges	Valnøddetærte
Onsdag	4	Torsk, sennepssauce, kålsalat, kart.	Mini croissant m. skum
Torsdag	5	Grøntsagsmousaka, flute, råkost	Risengrød
Fredag	6	Kylling m. perleløg og rødvinssovs og ris	Tiramisu
Lørdag	7	Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, pastinak	Twist chokolader
Søndag	8	Stegt svinekam, skysovs, kartofler, rødkål	Ris dessert m. kompot
Mandag	9	Fyldt kylling, bearnaise, hasselback, salat	Hjemmelavet is m. vafler
Tirsdag	10	Boller i karri, ris, råkost	Gulerodskage
Onsdag	11	Pandekage m. svampe, salat	Hindbærgrød
Torsdag	12	Stegt flæsk, persillesovs, kartofler, rødbede	Tærte m. nektarin og ricotta
Fredag	13	Bankekød, mos m. urter, stegte rødbeder	Berliner m. hindbær
Lørdag	14	Amr.farsbrød, masalasovs, bagt gulerod, st. kart.	Is bæger m karamel
Søndag	15	Hakkebøf m. løg, skysovs, salat, kartofler	Mocca fromage

Mandag	16	Skinkeschnitzel, sennepssc., kart., porre/ gulerod	Krydderkage m. smørcreme
Tirsdag	17	Bøfsandwich m. pommes frites	Bondepige med slør
Onsdag	18	Pasta m. tigerrejer i tomatsoauce	Belgisk vaffel m. is
Tors- dag	19	Skinkestroganoff m. persillemos og rødbede	Blommer i portvin, cremesovs
Fredag	20	Frikadeller m. skysovs, kartofler, surt.	Yoghurtdessert m.
Lørdag	21	Kyllingefrikassé m kartofler	Ananas/fersken, ma-
Søndag	22	Oksesteg, svampesovs, ris, savoykål	Grønforårssuppe
Mandag	23	Sprød kylling m. pesto pastasalat	Chokolademousse
Tirsdag	24	Biksemad, rugbrød, bearnaisesovs, rødbede	Fløderand med coulis
Onsdag	25	Millionbøf, mos, bagte rodfrugter	Hybensuppe m. flø-
Tors-	26	Hønssekødsuppe m. boller	Flødeboller
Fredag	27	Kogt skinke, flødekartofler, salat	Appelsinfromage
Lørdag	28	Stegt medister, stuvet ærter/gulerod, kart.	Øllebrød m. fløde
Søndag	29	Nakkesteg m. skysovs, rodfrugter og kart.	Pannacotta m. abri- kos
Mandag	30	Laks m. beurre blanc, smørstegt spinat og kart.	Is med kirsebær
Tirsdag	31	Skinkestroganoff, ris, sauteret squash	Solbærsuppe m.

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

Frederikssund Sangforening med ny dirigent: Frode Holdgaard



Tirsdag
den 3. marts
Kl. 19.30
|
Caféen

Vores fællessang for seniorer er for alle, lige fra mestersangere 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.

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.

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.

Find Fem Fejl

Marts 2026



foto: ls



Slædehund i Ilulissat (tidligere Jakobshavn)

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.

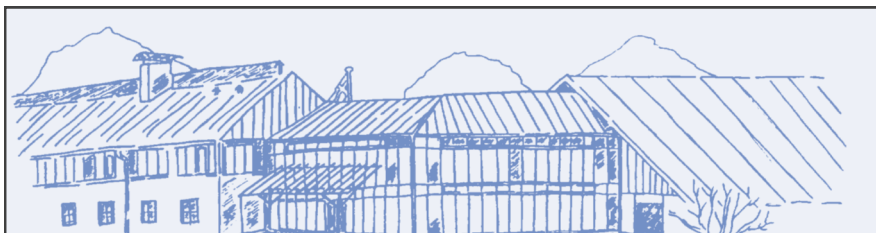
Navn:

Adresse:

Til Vinderen af sidste måneds *Find Fem Fejl*:

Trine Larsen, Markskellet 19

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen



Årsmøde med valg til Brugerrådet

Torsdag den 9. april kl. 16.00

Er du senior (60+) i Frederikssund kommune? Så mød op og hør om vores frivillige arbejde og det sociale samvær – du kan blive en del af det!

Dagsordenen er i henhold til vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Brugerrådets beretning for 2025
3. Forelæggelse af regnskabet for 2025
4. Indkomne forslag
5. Præsentation af kandidater til Brugerrådet
6. Valg af stemmetællere
7. Valg af medlemmer til Brugerrådet
8. Eventuelt

Efter Årsmødet arrangerer Brugerrådet fællesspisning og efterfølgende underholdning med Jan "Gasser" Eirup.

Vi har plads til 90. Tilmelding er nødvendig og kan ske indtil 6. april pr. e-mail til tolleren3600@gmail.com. med angivelse af navn på tilmeldte.

Venlig hilsen Brugerrådet

Du kan stille op som kandidat til Brugerrådet, ved at skrive dig på en opstillingsliste i receptionen indtil den 6. april. Vedtægterne for det brugerstyrede aktivitetscenter Tolleruphøj kan ses i receptionen og på vores hjemmeside www.brugercenter-tollerup.frederikssund.dk

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	Interesserede 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

Jazzkoncert med "Mainstream All Stars"

Torsdag den 19. marts kl. 19.30



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 kordirigent 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:

tolleren3600@gmail.com. eller til Bodil på telefon 23 61 35 99.