



Tollereren

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD SEPTEMBER 2024



foto: ez

Motiv fra Oppe Sundby hvor høsten er kommet i hus.

AKTIVITETSCENTRET TOLLERUPHØJ
Roskildevej 160 A, 3600 Frederikssund

Tolleren

Udgiver:

Brugerrådet ved
Tolleruphøj

Brugerrådet:

Erik Zangenberg
Birgit Sørensen
Ole Jørgensen
Bodil Egelund
Inge Johansen
Asger Vestorp
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.

Beboer Vivi Vestermann

Beboer Orla Andersen, næstformand

Beboersuppleant, vakant

Pårørende Jette Reeh, forkvinde, 40558765

Pårørende Hanne Jørgensen, 30338263

Pårørendesuppleant, vakant

Områdeleder Mia Condé Hansen, 29463284

Centerleder Signe Welcher Nielsen, 29360902

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

Markedsdag på Tolleruphøj

Lørdag

28. september

Kl. 10-14

Mød frem!

Du kan måske
gøre et kup!

Betaling

MobilPay eller kontant



Traditionen tro vil der være boder med:

- lopper, store og små
 - Bøger og hobbyartikler
 - Kreative ting vi har lavet igennem året
- Desuden salg af:
- kaffe/the og hjemmebagte æbleskiver
 - Øl og vand, slush ice og popcorn
 - Amerikansk lotteri

Alle indtægter fra markedsdagen går ubeskåret til
dejlige oplevelser for Tolleruphøjs beboere.

Vi håber på stort besøg af familier, venner, kolle-
gaer, naboer, ja folk fra nær og fjern.

På vegne af beboerne,
personale og frivillige

Beboerne og aktivitetsplanen september 2024

Dag	den	Klokken/sted	Aktivitet
Tirsdag	3.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 17.00	Banko Kioskvognen kører
Onsdag	4.	Kl. 10.00 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Åben aktivitet Syng og lyt
Torsdag	5.	Kl. 10.00 i tv-stuen	Åben aktivitet
Fredag	6.	Kl. 13.00 i tv-stuen	Kaffehygge og nipsenåle
Lørdag	7.	Kl. 14.30 i cafeen	Bankospil for beboer og pårørende
Mandag	9.	Kl. 14.00 Kl. 17.30 i cafeen	Kioskvognen kører Fællesspisning
Tirsdag	10.	Kl. 11.30 i tv-stuen Kl. 13.30 i cafeen Kl. 14.30 i cafeen	Banko Musikcafe ved Birger Musik omkring flygelet
Onsdag	11.	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Neglepleje Syng og lyt
Torsdag	12.	Kl. 10.00 i tv-stuen	Åben aktivitet
Mandag	16.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Filmklub
Tirsdag	17.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.30 i cafeen Kl. 17.00	Banko Musik omkring flygelet Kioskvognen kører
Onsdag	18.	Kl. 10.00 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Åben aktivitet Syng og lyt
Tirsdag	24.	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	25.	Kl. 15.00 i tv-stuen Kl. 16.00	Syng og lyt Kioskvognen kører
Torsdag	26.	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 13.00 i tv-stuen	Gudstjeneste Neglepleje
Fredag	27.	Kl. 10.00 i cafeen	Vi sætter op til markedsdag
Lørdag	28.	Kl. 10-14	Markedsdag
Mandag	30.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Vi spiller spil

Beboernyt september 2024

Tillykke til:

Søndag	1. september	Kirsten Aase Hansen	85 år	Bolig 5
Mandag	2. september	Elie Ryberg		Bolig 16
Torsdag	12. september	Christian Andersen		Bolig 12

Velkommen til:

Kirsten Jensen

Bolig 10

Visiteret samvær og aktivitet på Tolleruphøj

For at forebygge ældre borgeres isolation i hjemmet, har kommunen gjort det muligt at blive visiteret til socialt samvær og aktivitet på Tolleruphøj.

Birger Svanholt, musikpædagog m.m. modtager hver onsdag ca. 15 borgere til spising omkring frokostbordet, hvor der bliver hygget og fortalt om stort og småt. Ofte tager de med Birger ud og køber ind til maden eller spiser ude. Spisningen er naturligvis for egen regning.

Birthe Larsen deltager med stor glæde i onsdagens samvær og udtaler, at det er af stor værdi at deltage, ikke mindst for enlige, som kan have svært ved at komme ud.

Efter frokosten samles man til forskellige aktiviteter som banko, musikunderholdning og en gang om måneden (kun onsdag) til gymnastik og historiefortælling med frivillig Eva Mejnert.

Tilbuddet er udvidet til også at omfatte mandagen (kun mænd) og tirsdagen og om kort tid også torsdagen med borgere fra Slangørup.

Ældre borgere med behov for at deltage, kan blive visiteret gennem kommunens hjemmepleje, f.eks. ved hjemmeplejens hjemmebesøg eller ved direkte henvendelse til hjemmeplejen, evt. via Tolleruphøj.



Birger og Kristine med aktivitet i TV-stuen



Frokost, hygge og socialt samvær i Birgers "værksted"



Stolegymnastik med Eva

foto: ez



Foto: Camilla S. Christiansen

Træningstilbud for borgere med en demenssygdom

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

Find Fem Fejl

September 2024



Fra beboernes sommerfest: Stort tilløbsstykke med 70 beboere og gæster. Menuen stod på helstegt pattedgris med efterfølgende gammeldags isvafler.

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

Aflleveres i Brugerrådets postkasse senest den 20. i måneden.

Navn:

Adresse:

Til Vinderen af sidste måneds *Find Fem Fejl*:

Hanne Bøgebjerg, Bolig 23

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

Menuplan for september 2024

For Tolleruphøjs beboere



Søndag	1	Kogt skinke, kold kartoffelsalat, salat, flute	Ymerfromage m jordbærsc.
Mandag	2	Pandekage m. svampefyld og salat	Kalvesuppe m. boller
Tirsdag	3	Pariserbøf	Æblekage m flødeskum
Onsdag	4	Fyldt sej, sennepssauce, kartofler og salat	Trifli med lemoncurd
Torsdag	5	Karbonade, stuvet spidskål, kartofler	Rødgrød m. fløde
Fredag	6	Forloren hare, vildtsovs, kartofler, tyttebær, ærter	Citronfromage
Lørdag	7	Øllets dag - Ølbraiseret steg, st.	Blommer i øl og citrus
Søndag	8	Svensk pølseret	Brownies m. hindbær
Mandag	9	Cordon bleu, bearnaise, bådkartofler, bønnesalat	Frugtsalat
Tirsdag	10	Dahl, ris, naan, salat	Aspargesuppe
Onsdag	11	Hakkebøf, bløde løg, skysovs, kartofler, rødbeder	Jordbærgrød
Torsdag	12	Honningmarineret laks, ovn kartofler, ærtetzatziki	Gåsebryst
Fredag	13	Kylling m. perleløg, rødvinssauce, kartofler, salat	Pære m. makronskum

Brugerrådets e-mail service

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

Lørdag	14	Krydret nakkesteg, skysovs, kartofler, ratatouille	Solbærstang
Søndag	15	Levergryde m. bacon og pølser, mos, rødbeder	Hindbærfremage
Mandag	16	Fiskefrikadeller, remouladesovs, kartofler, bønner	Hybensuppe m tvebakker
Tirsdag	17	Stegt kylling, pommes friter og agurkesalat	Hjemmebagt æbletærte
Onsdag	18	Stegt flæsk, persillesovs, kartofler, rødbeder	Chokolademousse
Torsdag	19	Tarteletter m. kylling og svampe	Fersken m. makronskum
Fredag	20	Skinke, flødekartofler og salat	Stikkelsbærgrød
Lørdag	21	Skipperlabskovs m. rugbrød, rødbeder	Pandekager m. syltetøj
Søndag	22	Hakkebøf m. løg, skysovs, kartofler og drueagurker	Citronfremage
Mandag	23	Mørbradbøffer i svampesovs, kartofler, salat	Banoffee dessert
Tirsdag	24	Kartoffelfrikadelle, stuvet hvidkål, kartofler, broccoli	Karrysuppe m. kylling
Onsdag	25	Kylling, aspargessovs, kartofler, salat	Fløderand m. jordbærsovs
Torsdag	26	Stjerneskud	Jordbærtrifli
Fredag	27	Bankekød, mos, gulerødder	Pære m. vaniljeskum
Lørdag	28	Hamburgerryg, stuvet spinat, kartofler	Appelsinfremage
Søndag	29	Karrykål m. oksekød og ris	Chokolade ispind
Mandag	30	Stegt lever, skysovs, kartofler og asier	Panna cotta m. abrikos

Det sker i oktober

LIVE Jazz og foredrag om Sidney Bechet

”Bechets Fantasy Quartet”
spiller søndag den 20. oktober kl. 14.00

Underholdning med live-musik komponeret af Jazzlegenden Sidney Bechet krydret med fortællinger om Sidney Bechet og de gode gamle jazzdage i 1. halvdel af 1900 tallet.



Der bliver lejlighed til at stifte bekendtskab med en af de mest kreative jazzkomponister og musikere, nemlig Sidney Bechet, der levede i begyndelsen af det forrige århundrede.

Kvartetten består af Bechet-elskende jazzmusikere: Jan Eirup "Gasser"-Piano, Jørgen Christensen - Sopransax, Jan Schiöppfe - trommer og Lars Nielsen - Bas.

Koncerten er åben for 60+årige bosiddende i Frederikssund kommune. Fri entré. Vi har plads til 90. Tilmelding er nødvendig pr. e-mail: sofiegelund8@gmail.com.

Tolleruphøjs Spisevenner

Velkommen til fællesspisning i september.

Vi mødes mandag den 9. september 2024 kl. 12.30-15.00.

Tilmelding: Mandag den 2. september 2024.

Mail: enmejnert@gmail.com

Mobil: 51 42 65 75.

Pris: 115 kr.

Vi glæder os til at se jer.

8 Eva og Birgit



foto: bz

Koncert med Blue MIX

Søndag 22. september kl. 14 – 16, Musikalsk tidsrejse fra 50'erne, 60'erne og 70'erne, med Kim Reinert og Jørgen Mosbæk.



Kom med på en tur ned ad Memory Lane

Blue MIX giver en musikalsk fortælling med fællessang om Blue Boys historie og deres musikalske venner suppleret med ord og billeder tilbage til de små og store begivenheder fra den tid i Danmark og den øvrige verden.

Vi skal høre udpluk fra Blue Boys store repertoire med mere end 100 pladeudgivelser og høre om nogle af de kunstnere, som har haft tætte bånd til Blue Boys. Blandt andet om John Mogensens periode i Blue Boys og samarbejdet med Four Jacks.

Kim Reinert spillede med Blue Boys som akkompagnatør på bas og guitar de sidste 17 år af Blue Boys 40-årige periode.

Kim Reinert synger og spiller guitar, og Jørgen Mosbæk med baggrund som musiklærer og foredragsholder, synger og spiller harmonika.

Koncerten er åben for 60+årige bosiddende i Frederikssund kommune. Fri entré. Vi har plads til 90. Tilmelding er nødvendigt.

Tilmelding pr. e-mail: sofiegelund8@gmail.com.

Nye frivillige til udvikling af Brugerrådets arbejde

Ferien er forbi og Brugerrådet er i gang med arrangementer og aktiviteter. Det kræver flittige hænder og frivillige hænder, men det er et tilfredsstillende arbejde at få tingene til at fungere.

Vi i Brugerrådet er alle frivillige, men vi er ikke evigt unge pensionister og vi ved, at mindst et af rådets medlemmer udtræder ved næste Årsmøde.

Selvom der er ½ år til Årsmødet, er vi derfor gået i gang med søge emner til fornyelse, som vi kan præsentere til foråret.

Et af vores nyere medlemmer, Kjeld har forfattet nedenstående betragtninger om det, at være frivillig og opfordrer andre til at prøve det, En opfordring, som det øvrige Brugerråd bakker helt op om.



Kjeld Olsen
Medlem af Brugerrådet på Tolleruphøj

At være frivillig i Brugerrådet er en givende oplevelse, der kan gøre en forskel både for dig og for dine ældre medborgere.

I mit tilfælde er det kombineret med min interesse for byhistorie og slægtsforskning, idet jeg på Tolleruphøj har holdt foredrag om OPPE SUNDBY - samt for år tilbage med foredrag i Sognehuset med byvandring i min barndomsby Oppe Sundby.

Den slags frivillige opgaver har givet meningsfyldte venskaber, idet vores ældre har en rig livserfaring og en dyb viden om fortiden, en viden som de gerne deler med andre.

Kombinationen frivilligt arbejde og egne interesser sammen med indsigt i ens hjemegn, gør det nemmere at komme i kontakt med andre mennesker.

Jeg vil derfor gerne opfordre andre til at overveje at deltage i det frivillige arbejde i Brugerrådet - Det er en berigende oplevelse.

Brugerrådets medlemmer

Erik Zangenberg, formand	Tlf. 5182 3434
Bodil Egelund, næstformand	Tlf. 2361 3599
Ole Jørgensen, kasserer	Tlf. 2929 2577
Birgit Sørensen	Tlf. 6160 1264
Asger Vestorp	Tlf. 4030 7925
Inge Johansen	Tlf. 2089 0441
Kjeld Olsen	Tlf. 4032 5457

Brugerrådet kan kontaktes via formanden

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

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

Det sker i Fredagsklubben på Lundeberggård i september:



6. september kl. 13.00 Koncert med Bamse Madsen

Helge Madsen ligner både i ydre og i stemme BAMSE.

Han har nærvær og godt humør og repertoire er naturligvis alle de kendte sange, som BAMSE sang.

Koncerten er udsolgt!



20. september kl. 13.00 Koncert med "Jazz med 2" / John og Bjarne.

En hyldest til John Mogensen og Bjarne Liller.

Få et genhør med en række af de bedste sange. De spiller og hylder de to dansk musikere i denne koncert. Du kan høre Så længe jeg lever, Billet mrk., Siddr på et værts-hus, To mennesker på en strand, Karl Herman og jeg og mange, mange flere.

Fredagsklubben på Lundeberggård byder velkommen til eftermiddage med oplysning og underholdning. Billetpris 75 kr. inklusive kaffe og kage. Med spisning inden underholdningen samt kaffe og kage koster billetten 120 kr. Billet til arrangementerne købes hos Centervagten på Lundeberggård fra mandag efter sidste arrangement. Kan også betales med Mobil Pay 190011.
