



Tolleren

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD DECEMBER 2022



foto ez

Illustration af billedkunstneren Anne Marie Christensen

Redaktionen ønsker alle læsere en glædelig jul

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.brugercen-ter-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.

Tolleruphøjs Julearrangementer 2022

Husets julefrokost

Atter i år afholdes der julefrokost i Caféen. Det er
onsdag den 7. december kl. 12.00.



Foto Teddy Hansen

Luciaoptog på Tolleruphøj

Som det ses af aktivitetsoversigten, er der Lucia-
optog tirsdag den 13. december kl. 13.00.

Traditionen tro er det elever fra Ådalens Skole, som
kommer og synger for os.

Julegudstjeneste

Afholdes i TV-stuen juleaftensdag lørdag den 24.
december kl. 13.00 med præst Susanne Østrup Lei-
ding.

Nytår for beboerne

Nytårsaften er der efter Dronningens nytårstale mid-
dag på afdelingerne.



Glædelig jul og godt nytår fra køkkenet Tolleruphøj.

Beboerne og aktivitetsplanen, december 2022

Dag	Da- to	Sted/klokkeslæt	Aktivitet
Søndag	4	Kl. 14.00 i cafeen	Julekoncert
Tirsdag	6	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	7	Kl. 12.00 i cafeen	Julefrokost
Fredag	9	Kl. 14.30 i cafeen	Gløgg og æbleskiver
Lørdag	10	Kl. 13.00	Jule bustur med Illona
Mandag	12	Kl. 14.00	Besøgshunden Karla
Tirsdag	13	Kl. 11.00 i cafeen Kl. 12.00 i cafeen Kl. 13.00 i cafeen Kl. 15.00 i tv-stuen	Bankospil Fællesfrokost Ådals skolen synger Lucia aften
Onsdag	14	Kl. 10.30-12 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Neglepleje Syng og lyt
Torsdag	15	Kl. 17.30 i cafeen	Stegte ål
Fredag	16	Kl. 13.00 i tv-stuen	Julehygge
Mandag	19	Kl. 15.00 i tv-stuen	Filmklub
Tirsdag	20	Kl. 11.00 i tv-stuen	Bankospil
Onsdag	21	k. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Fredag	23	Kl. 13.00 i tv-stuen	Julehygge
Lørdag	24	Kl. 13.00 i tv-stuen Kl. 17.30 i cafeen	Julegudstjeneste Juleaften
Tirsdag	27	Kl. 11.00 i tv-stuen	Bankospil
Onsdag	28	Kl. 11.00 i cafeen	Vi koger suppe
Torsdag	29	Kl. 15.00 i tv-stuen	Filmklub
Lørdag	31		Nytårsaften

Beboernyt december 2022

Tillykke til:

Torsdag 8. december Joan Gottlieb Hansen

Mandag 12. december Per Nissen Leth

Lørdag 31. december Orla E. Grønbech Andersen

Farvel til:

Tove Junge Nielsen

Bolig 8

Bolig 1

Bolig 11

Bolig 21

Illonas juleudflugt



fotos personalet

Søndag d. 13 november tog vi hul på årets julestemning. Turen gik til Nisse-land ved Mørkøv, hvor vi hilste på al verdens mekaniske nisser og fik smagt årets første hjemmebakte æbleskiver

En dejlig dag med stemning og minder fra dengang der var mekaniske nisser i alle butiksvinduer. Turen var gratis som følge af vores store bankospil i efteråret, må vi endnu engang sige: Tak til alle, der sponsorerede gevinsterne og opbakningen fra alle der deltog.

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 December 2022



Julestemning på Frederikssund Torv

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* :

Birthe Larsen, Heimdalsvej 11

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

Menuplan for December 2022

For Tolleruphøjs beboere



Torsdag	1	Gullasch, mos, rodfrugt	Ymerfromage, kirsebærsovs
Fredag	2	Kogt kylling med aspargessovs, karotter, ærter	Sveskegrød
Lørdag	3	Stegt medister, varm kartoffelsalat, rødkålsrækst	Blommegrød med fløde
Søndag	4	Benløsefugle, mos, rosenkåls sauté	Budding med kirsebærsovs
Man- dag	5	Pariserbøf med tilbehør	Fromage med flødeskum
Tirsdag	6	Kalkun farsbrød, paprikasovs, pasta, savojkål	Stikkelsbærgrød
Onsdag	7	Oksekødssuppe med boller, flute (Julefrokost)	Julesmåkager
Torsdag	8	Stegt flæsk, persillesovs, stegte gulerødder, kart.	Henkogt pære, cremesovs
Fredag	9	Biksemad med rødbeder	Hyldebærssuppe, tvebakker
Lørdag	10	Dampet sejfilet, citronsovs, smørsau-teret grønt	Risengrød med kanel-sukker
Søndag	11	Kalvesteg, skysovs, bagt rodfrugt	Yoghurtdessert med hindbær
Man- dag	12	Høns i tarteletter	Ærtssuppe med bacon
Tirsdag	13	Sprængt svinekam, peberrodssovs, bønnemix	Ris a la mande, rabarber
Onsdag	14	Hakkebøf, bearnaise, kartoffelbåde, bagt tomat	Krydderkage med smør creme

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**

Torsdag	15	Stegte ål, lys sovs med persille, kartofler	Citronfromage med flødeskum
Fredag	16	Frikadeller med stuede hvidkål, kartofler	Jordbærgrød med mælk
Lørdag	17	Skinke med flødekartofler, broccoli	Mocca fromage
Søndag	18	Benløsefugle, kartoffelmos, ærter, surt	Ananasfromage, flødeskum
Mandag	19	Pizza med varieret fyld og salat	Legeret suppe
Tirsdag	20	Stegt sild med persillesovs, kartofler, gulerod	Æblegrød
Onsdag	21	Medister, skysovs, rødkålsråkost m/ mandarin	Æbleskiver og syltetøj
Torsdag	22	Enebærgryde, mos, rosenkål med tranebær	Ribs solbærgrød
Fredag	23	Juleskinke, grønlångkål, karotter, kartofler	Ferskenes med flødeskum
Lørdag	24	And og flæsketeg, sovs, brune kartofler, rødkål	Ris a la mande, kirsebærsovs
Søndag	25	Sylte med stuede kartofler, ærter, rødbede	Chokoladecake, flødeskum
Mandag	26	Mørbradbøf løg, champignonsovs, mos, broccoli	Appelsinfromage
Tirsdag	27	Julemedister, brunkål, kartofler	Rød alliancegrød
Onsdag	28	Kylling i karry, bulgur, råkost med nødder	Hønseskødsuppe, urter, boller
Torsdag	29	Oksesteg, glaseret løg, sovs, kartofler, gulerod	Blommegrød
Fredag	30	Bagt sej, grøntsagssovs, stegte kart. bønnemix	Fromage med passionsfrugt
Lørdag	31	Smørrebrød (Nytårsaften)	Kransekage og petit-four

Per Rock var på besøg sammen med Katja i november.

foto: ez



Per Rock og hans dansepartner Katja Hansen ankom i november med deres Linnét & Laursen (LL) radiogrammofon, som blev produceret i Vanløse i 50'erne. De medbragte også en stak vinylplader og sågar nogle 78-plader fra før 50'erne. Der skulle nemlig spilles, fortælles og danses til melodier fra de gode gamle dage.

Grammofonen kom i gang og vi hørte på næsten glemte evergreens tilbage fra 20'erne til de glade 70'ere.

Det var bl.a. Cliff Richard, Elvis Presley, Bill Haley, Otto Brandenburg, Four Jacks, Gitte Hænning og Chubby Checker. Til alle melodierne havde Per Rock oplysninger, historier og anekdoter.

Undervejs fik vi det store danseshow med Charleston, Jenka, Jitterbug, Twist m.m.

Ren nostalgi.



Tolleruphøjs Spisevenner

Så er fællesspisningen godt i gang.

Vi mødes mandag den 12. december kl. 12.30-15.00 med tilmelding senest mandag den 5. december.

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

I december synger Kirsten Siggaard julen ind.

Koncert med julestemning søndag 4. december kl. 14 når Brugerrådet præsenterer Kirsten Siggaard med hendes kendte og mindre kendte melodier og hvor der blandt temaerne vil være den forestående jul.

Kirsten Siggaard fik sit gennembrud i 1984 da hun sammen med Søren Bundgaard vandt det danske melodigrandprix med ””Det er lige det”. De vandt igen i 1985 og 1988 og turnerede som duoen ”Hot Eyes”. Kirsten har også optrådt på de skrå brædder i flere teatre og har optrådt i Europa og Norden sammen med Swing Sisters.

Arrangementet er for seniorer (60+) i Frederikssund kommune og vi har plads til 100. Billetpriisen er 100 kroner inklusive kaffe og julekage og kan købes via Mobil/Pay 41123945 (Birger Svanholt) eller i Tolleruphøjs reception ti.- fre. Kl. 10-12.



Styrketræning

Som det er de fleste bekendt, modtog Tolleruphøj i april måned et antal ukrainske flygtninge, som blev indkvarteret i husets nordfløj.

Området husede forskellige aktiviteter herunder også Brugerrådets træningsredskaber, nemlig romaskine, løbebånd, crosstrainer og kondicykel.

Redskaberne er alle flyttet til ledige lokaler, som også ligger i nordfløjen. De er ledige fordi der midlertidigt er lukket 7 plejepladser. Du finder lokalerne ved at dreje til venstre ved omsorgscentrets træningssal og gå ned til enden af gangen dér.

Når plejepladserne genåbnes, vil vi aftale en ny placering med omsorgscentrets ledelse således, at vores brugere fortsat kan træne med vores redskaber.



December 2022 julestemning af Merete



Julemåneden er lig med julestemning og julehygge. Vi fik en lille forsmag på det da der kom en snebyge forbi i sidste måned.

Det skaber altid nogle billeder i vores hukommelse når vi ser sneen dale, om tidligere tider, hvor vi havde rigtigt snevejr i mange dage, sne der startede i november og, stort set, blev ved helt til februar eller marts måneder.

Vores postkasse bliver nu fyldt med reklamer med julenisser og juletilbud, det er en herlig tid vi er inde i.

Vi finder julepynten frem, og sætter kravlenisser op alle steder. Vi pynter op både ude og inde, vi planlægger julegaveindkøb, og indkøb til selve juleaften og juledagene.



Noget julepynt laver vi selv, f.eks. julestjerner. Vi køber pakker med strimler, eller vi bruger regneruller til at flette stjerner af, alt efter hvor store de skal blive.

Stjernerne bliver så fine, de kan hænges op i vinduer eller døre, de kan lægges på grene på juletræet, der er mange muligheder.

De er et godt minde om "gamle" dage, hvor familierne samledes, og hvor der blev lavet julepynt af mange forskellig slags.

Vi skal også planlægge julebagningen, hvis vi laver julesmåkager for tidligt, er der fare for at de bliver spist inden jul, men man kan jo også lave dobbelt portion.

De traditionelle julesmåkager er f.eks. vaniljekranse, jødekager, finskbrød, brune kager og ikke at forglemme, de dejlige klejner.



Det er så hyggeligt at lave dej til småkagerne, med alle de ingredienser der skal i. Når vi begynder at bage, kommer hele køkkenet og stuen til at dufte så pragtfuldt af nybagte småkager. Man bliver bare så lækkersulten.

Vi skal også finde tid til at lave julekonfekt. Det bliver lavet af den marzipan vi har købt, samt chokolader og andet pynt.

Vi kan lave det flotteste konfekt, noget som er sammenlagt af flere forskellige lag, andet som er snoet, og noget som bliver pyntet.

Gran, ikke at forglemme. Vi skal have gran til vores vaser, som bliver pyntet, og som giver den helt rette stemning i vores stuer.

Og så skal vi have købt vores juletræ, et smukt et, som kan blive pyntet med vores stjerner, vores smukke julekugler, og små nisser. Vi har helt sikker en masse skønt julepynt, som også vækker minder om tidligere tider.

Rigtig glædelig JUL til alle.



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	
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 Tema	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

Det sker i Fredagsklubben på Lundebjerggård i december:

Mariane Josefsen har noget at fortælle dig.



Fredag den 9. december kl. 13 kan du opleve Mariane Josefsen, den eminente historiefortæller, der straks fanger tilhørernes opmærksomhed - og fastholder den.

I juletiden er historiefortællingen på sin rette plads. Stemningen med stearinlys, en god historie, en dejlig julesalme kan bringe gode minder om julen frem.

Marianes juleprogram indeholder historien om "Nissen og Eske Brok", "Harald Blåtands første jul". Hendes egen historie "Flygtningejul". Marianne berører også Selma Lagerlöfs besnærende univers.

Lundebjerggård byder på julesange (overraskende moderne) ved hjælp af video. Syng med.

Fredagsklubben på Lundebjerggård byder velkommen til eftermiddage med oplysning og underholdning. Billetpris 65 kr. inklusive kaffe og kage. Med spisning inden underholdningen samt kaffe og kage koster billetten 110 kr. Billet til arrangementerne købes hos Centervagten på Lundebjerggård fra mandag efter sidste arrangement. Kan også betales med Mobil Pay 190011.

AKTIVITETSCENTRET TOLLERUPHØJ
Roskildevej 160 A