



Tolleruphøj

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD JUNI 2024



foto: ez

Forrygende søndag eftermiddag med Shubiforsjov DUO i maj. Se side 4

Se også:

Beboernes "Royal Run" side 2

Brugerrådets årsmøde og konstituering, side 8 og 10

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.

Beboernes Royal Run fredag den 24. maj



Første punkt på dagen var keglespil med frisbee. Alle sad vi i rundkredsen og heppede hver gang en kegle blev væltet. Vinderen i denne disciplin blev Finn, der med et kast væltede alle kegler på nær en.

Så kom Lene Fys på banen med åndedrætsøvelser, udstræk for slet ikke at tale om øvelserne, hvor pulsen skulle i vejret. Puha, godt hun ikke også bad os om at stå på hovedet

Efter en kort væskepause, gik det i samlet flok 1 km rundt om Tolleruphøj. Ved mållinjen hængte vi alle vores medalje på præmietræet

Endelig blev det frokost, hvor vi alle nød sandwich omkring de rødternede duge, og det var næsten som at sidde i De små haver på Pilealle.

Dagen og det skønne vejr blev afsluttet med kage-mand og -dame. Det var velfortjent, og sukkerbalan-
cen fik vi også reguleret.

Tak til alle for en fantastisk dejlig dag

Beboerne og aktivitetsplanen juni 2024

Dag	den	Sted/klokken	aktivitet
Lørdag	1.	Kl. 13.00 Kl. 16.00 ved cafeen	Bustur til skrædderbakken Se de smukke blomster vi har købt
Søndag	2.	Kl. 13.00 ved cafeen	Havedag
Tirsdag	4.	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	5.	Kl. 10.30-12 i tv-stuen Kl. 12.00 i cafeen/haven Kl. 15.00 i tv-stuen Kl. 16.00	Neglepleje Køkkenet griller Syng og lyt Kioskvognen kører
Tirsdag	11.	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	12.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Fredag	14.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Kaffehygge
Mandag	17.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Neglepleje
Tirsdag	18.	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	19.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Mandag	24.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Højtlesning
Tirsdag	25.	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	26.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Torsdag	27.	Kl. 10.30 i tv-stuen	Gudstjeneste

Beboernyt juni 2024

Tillykke til:

Fredag	14. juni	Birte Walden	Bolig 15
Onsdag	19. juni	Hans Chr. H. Christiansen	Bolig 17
Søndag	23. juni	Inger Flindt Andersen	Bolig 25

Velkommen til:

Bente Rød Gad	Bolig 35
Anders-Martin Madsen	Bolig 23

Farvel til:

Gurli Nansy Sjøstrøm	Bolig 35
Ole Marker	Bolig 23
Laila A. Hastrup Bagge	Bolig 22

Shubiforsjov DUO med en forrygende koncert i maj



Mikkel med guitaren og Claus med mikrofonen (med ryggen til) var ofte ude blandt publikum og det var populært!

Som et særligt indslag fik vi som ekstra nummer kendte melodier fra "Det Danske Guld" af Kim Larsen, John Mogensen og Flemming Bamse Jørgensen.

Søndag den 26. maj blændede Claus Petersen og Mikkel Henriksen op for en festlig og hyggelig stund i bedste Shu bi Dua stil for over 60 fremmødte seniorer. Der blev sunget med på de kendte Shu bi Dua melodier og alle røg op af stolene og klappede og vuggede til rytmerne. Vi fik numre som Hvalen Valborg, Står på en alpetop og selvfølgelig Wuffili Vov. En dejlig musikalsk eftermiddag.

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

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

Find Fem Fejl

juni 2024



foto: ez



Aftenstemning på Ponte Sisto, Rom

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*:

Hanne Rothgardt, Nørreparken 6, st.tv.

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

Menuplan for juni 2024

For Tolleruphøjs beboere



Lørdag	1	Rullesteg, skysovs, kartofler, squash, surt	Gåsebryst
Søndag	2	Græsk farsbrød, paprikasovs, grill grønt, ris	Fløderand m. abrikos
Mandag	3	Paneret kylling, svampesovs, kartofler, bønnesalat	Rabarberkage
Tirsdag	4	Millionbøf, mos, gulerødder, rødbeder	Koldskål
Onsdag	5	Skinkeschnitzel, bras. kartofler, skysovs,	Laks, sylt & basil-
Tors-	6	Rødspætte m laksemousse m. citronsaucé,	Butterdejssnack
Fredag	7	Skinke, marineret kartoffelsalat, bønner	Blommer i portvin
Lørdag	8	Forlorenhare, vildtsovs, kartofler, tyttebær, ærter	Kold jordbærsuppe
Søndag	9	Krydderfrikadeller, grøntsagssovs, st. kart.	Pære m. makron-
Mandag	10	Broccoligratin, salat, flute	Hønseskødsuppe m boller
Tirsdag	11	Revelsben, bagekartofler, salat	Fuglerede m. frugt
Onsdag	12	Dampet laks, hollandaise, kartofler, asparagus	Croissant m. fløde
Tors-	13	Bøf Lindstrøm, skysovs, kartofler og spids-	Sherryfromage
Fredag	14	Frikadeller, kartoffelsalat, flute	Pandekager m. syltetøj

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	15	Kalvesteg, nye kartofler, skysovs, bagte	Kartoffel mazarin-
Søndag	16	Svensk pølseret	Hyldeblomstfromage
Mandag	17	Stjernes kud	Chokolademousse
Tirsdag	18	Boller i karry, ris, blomkåls karry blanding	Jordbær m. fløde
Onsdag	19	Kalvesteg, flødekartofler, grønt	Rabarbersuppe m. skum
Tors-	20	Gratineret torsk, st. kartofler og grønt	Budding m. kirse-
Fredag	21	Lasagne, flute, salat	Koldskål
Lørdag	22	Fiskefrikadeller m. remouladesovs og kar-	Islagkage med
Søndag	23	Barbeque spoleben, kartoffelsalat, brød og	Jordbærfromage
Mandag	24	Stegt kylling, tomatsovs, ris og salat	Yoghurtdessert/ kirsebær
Tirsdag	25	Broccolifrikadelle m. stuvet sommerkål og	Høsekødsuppe m
Onsdag	26	Pasta m. rejer i tomatsauce	Gulerøds kage
Tors-	27	Nakkesteg m. skysovs, sauteret grønt og	Stikkelsbærgrød
Fredag	28	Bolognese m. pasta og råkost	Fersken m. makronskum
Lørdag	29	Stegt svinekam, skysovs, kartofler og rødkål	Ananasfromage
Søndag	30	Gryderet Espagnole, ris, salat	Karamel isdessert

Glimt fra Årsmødet 2024

g formand

rell, næstformand

kasserer



Jubilaren Inge flankeret af Erik og Ole.

Se mere fra Årsmøde og konstituering på side 11.

Inden Erik og Ole skulle i ilden med beretning og regnskab, var der tid til at hylde Brugerrådets jubilær, Inge Johansen. Inge har været medlem af rådet i 25 år og det skulle naturligvis markeres. Det blev det med blomster og gavekort og med bifald fra salen.

Efter Årsmødet og fællesspisningen var der skøn underholdning med Jan "Gasser" Eirup ved flygelet. Dejlige melodier, hvor også hans harmonika kom frem.



Tolleruphøjs Spisevenner

Velkommen til fællesspisning i juni.

Vi mødes mandag den 10. juni 2024 kl. 12.30-15.00.

Tilmelding: Mandag den 3. juni 2024.

Mail: enmejnert@gmail.com

Mobil: 51 42 65 75.

Pris: 115 kr.

Vi glæder os til at se jer.

Eva og Birgit

Ingen fællesspisning i juli måned.



foto: bz

Brugerrådet præsenterer:

Rubber Band

og
The Beatles

Søndag den 16. juni kl. 14.00



Rubber Band startede i 1979 og blev nærmest opfattet som blasfemisk for at kopiere The Beatles eller deres musik, men bandet fortsatte med at øve indtil de havde deres første koncert og da var reaktionen fantastisk. De såkaldte kritikere blev pludselig entusiastiske Rubber Band fans!

Bandet har turneret i Danmark og Sverige, har medvirket i 2 danske film og har medvirket live i radio og TV.

Åbent for seniorer (60+) med bopæl i Frederikssund kommune. Vi har plads til 90 Tilmelding pr. e-mail til: sofielund8@gmail.com.
Entré 50 kr. som betales ved indgangen via MobilPay eller kontant (ikke kort).

Det nye Brugerråd april 2024



Erik



Bodil



Ole



Birgit



Asger



Kjeld



Inge

Som omtalt i sidste nummer af Tollerens afholdt Brugerrådet årsmøde den 4. april med beretning, regnskab og valg til Brugerrådet. Efterfølgende var der fællesspisning og underholdning med Jan "Gasser" Eirup.

Som nyt medlem blev Birgit Sørensen valgt idet Gerhard Markurell ikke ønskede genvalg.

På et møde i Brugerrådet den 2. maj konstituerede Brugerrådet sig som det ses på side 11. Sekretærfunktionen varetages indtil videre af næstformanden.

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

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	Mandage kl. 9.00-12.00	Erik Zangenberg Tlf. 4731 2626
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 Tollerens	Erik Zangenberg/Bodil Egelund Erik Zangenberg/Lis Sahlertz		

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

Det er blevet ferietid.

Alligevel vil redaktionen være i arbejde, idet vi vil bringe historier og nyheder fra vikingescenen og vikingernes verden de næste par måneder.

Arrangementsudvalget har arbejdet hårdt og er klar med efterårets og vinterens arrangementer. Vi har smugkikket og kan afsløre det første arrangement søndag den 1. september kl. 14.00.

Det vender vi tilbage til i næste nummer, men sæt allerede nu kryds i kalenderen.



AfterBeat spiller swing/jivemusik med tempo, drive. Stilen er jazzen fra swingtiden i 40'erne og 50'erne - krydret med nyere populærunumre.

De sender er speciel hyldest til de gamle danske jazzsangerinder som Grethe Ingmann, Daimi, Gitte Hænning, Lise Reinau m.fl. der genfortolkede de gode amerikanske jazzmelodier med danske "undersættelser" af de store tekstforfattere – Jesper Klein, Mogens Dam, Robert Arnold m.fl.