



# Tolleruphøj

TOLLERUPHØJ BRUGGERBLAD JULI 2026



foto: ez

*Åse og Sif ved siden af Skjold ved midsummerfestens børneoptog*  
Fra vikingespillet "Skjold Søn af Odin", se omtale side 8

**AKTIVITETSCENTRET TOLLERUPHØJ**  
Roskildevej 160 A, 3600 Frederikssund

## Tolleren

### Udgiver:

Brugerrådet ved  
Tolleruphøj

### Brugerrådet:

Erik Zangenberg  
Ellen Ørnkilde  
Ole Jørgensen  
Bodil Egelund  
Inge Johansen  
Lone Koldborg  
Lise Klintrup-Jensen

### 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.

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 juli 2026

dag	d.	sted/klokken	Aktivitet
Onsdag	1.	Kl. 10.30 i tv-stuen	Strikkeklub
Tirsdag	7.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyg- let
Onsdag	8.	Kl. 10.30 i tv-stuen	Strikkeklub
Fredag	10.	Kl. 14.30 i tv-stuen	Kaffe hygge med kage
Tirsdag	14.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyg- let
Onsdag	15.	Kl. 10.30 i tv-stuen	Strikkeklub
Tirsdag	21.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen	Banko Musik ved flyg- let
Onsdag	22.	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 13.00 i tv-stuen Kioskvognen kører	Strikkeklub NADA
Lørdag	25.	Kl. 14.30 i cafeen	Fællesbanko med kaffe og kage
Tirsdag	28.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14.00 i cafeen Kioskvognen kører	Banko Musik ved flyg- let
Onsdag	29.	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 13.00 i tv-stuen	Strikkeklub NADA

Juli måned er en rigtig feriemåned i år, hvilket betyder at der hverken vil være gudstjeneste eller syng og lyt.

### Beboernyt juli 2026

#### Tillykke til:

Onsdag	1. juli	Ruth Bente Jensen	Bolig 18
Mandag	27. juli	Annelise Achen	Bolig 2

#### Farvel:

Christian Jørgensen	Bolig 9
Henry Nielsen	Bolig 21



foto: ez

## Sarah Ottesen, 1. juni 2026 Ny sygeplejerske

Sarah bor i Ølstykke med mand og 3 børn. Hun er uddannet ved Diakonissestiftelsen på Frederiksberg og Herlev Hospital fra februar 2014.

Har arbejdet mange år på neurologisk afdeling i Herlev samt i Rudersdal på Nærum rehabilitering.

---

## Månedens kunstner Birgit Kappel Nielsen

Fra 8. juni har man kunnet nyde Birgit Kappel Niensens værker i området ved Tolleruphøjs reception og tilstødende gang. Udstillingen varer frem til 13. juli.

Birgit, som bor i Jørlunde tæt ved Buresø, har malet siden barndommen. Hendes foretrukne motiver er impressionisme med inspiration fra især Danmark og Sverige samt portrætter.

Birgit er uddannet korrespondent og har gennemgået flere kurser i billedkunst. Hun har haft udstillinger i mange både offentlige og private virksomheder, herunder i Langes Magasin som medlem af malergruppen Form og Farv.

Foruden maleriet arbejder Birgit også med keramik og design. Hun har således designet Slangerups borgmesterkæde, som blev udført af hendes mand, som er guldsmed.



foto: ez

---

## 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 Hjælpe midler på tlf. 47351900 hverdage kl. 9.00-12.00.

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

## Musik og sang ved flygelet

Som det ses i aktivitetskalenderen, arrangeres der også i juli måned musik og fællessang med Larysa 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: ez

---

## ABBA Girls

var her den 7. juni!

De 2 ABBA Girls – Helene Hørlykke (Agnetha) og Britt Eilskov (Frida) kom nærmest dansende ind i flotte kostumer og sang Waterloo. Så var vi i gang! Selv pigerne i baren dansede med. Det ene kendte nummer afløste det andet. Bagtæppet var fuldt af blinkende stjerner, som var med til at sætte stemningen. Vores brugere var virkelig med og lavede "bølge". Stemmerne hos ABBA Girls lå forbløffende tæt på "den ægte vare".



foto: ez

Vi fik mange historier, også den om, hvordan Helene Hørlykke kom til at synge Agnetha det internationalt anerkendte ABBA tribute band "BJORN AGAIN" med base i England. Først fik hun ikke jobbet og rejste hjem til Jylland. Flere måneder senere kom hun til en prøve, hvor hun skulle synge "Chiquitita", og så fik hun jobbet og vi fik sangen. Alle skulle op at stå og rokke med.

Efter pausen kom ABBA Girls ind i fine nye kostumer med masser af guld. Her sang de bl.a. "When I Kissed the Teacher" og "Fernando" helt som vi kender dem. Vi fik selvfølgelig også "Mama Mia", "Money, Money, Money" og sluttede af med "Dancing Queen"

# Menuplan for juli 2026

For Tolleruphøjs beboere



Onsdag	1	Hamburgerryg, stuvet spinat, kartofler	Appelsinkage
Torsdag	2	Krydderfrikadeller, tomatsovs, pasta, wok grønt	Isbæger m. karamel
Fredag	3	Stegt svinekam, skysovs, kartofler, rødkål	Jordbægrød
Lørdag	4	Kyllingefrikassé, kartofler	Chokoladeis
Søndag	5	Hjerter i flødesovs, mos, surt	Koldskål
Mandag	6	Moussaka, salat	Pærekage m. flødeskum
Tirsdag	7	Kyllingefrikadeller, grøntsagssovs, kart., gulerod	Kokosmakron
Onsdag	8	Grillpølse, kartoffelsalat, brød	Hyldeblomstsuppe (varm)
Torsdag	9	Farsbrød m. spinat/ost, tomatsovs, peberfrugt,	Solbærestang
Fredag	10	Hakkebøf m. løg, skysovs, kartofler, rødbede	Risdessert m. rabar-
Lørdag	11	Frikadeller med stuvet spidskål og kartofler	Appelsinfromage
Søndag	12	Dampet lakseørred, hollandaise, spinat, kartofler	Islagkage
Mandag	13	Kalkun schnitzel, champignonsc. peberfrugt,	Fløderand m. abrikos
Tirsdag	14	Stegt kylling, paprikasovs, stegt rødløg, kartofler	Ribssolbægrød

Onsdag	15	Pasta m. kødsovs, råkost	Æblekage m. flødeskum
Torsdag	16	Rullesteg, skysovs, broccoli, kartofler, surt	Hyldeblomst is
Fredag	17	Skinkebroccoligratin, ratatouille	Koldskål m. jordbær
Lørdag	18	Fiskefilet m. bådkartofler, ærter, remoulade	Jordbær/ rabarbergrod
Søndag	19	Kalvesteg, timian kart., gulerod, champignon	Fersken m. creme
Mandag	20	Frikadeller, kartoffelsalat, grillet peberfrugt	Chokoladeis
Tirsdag	21	Sej, dildsovs, kartofler, salat	Ærtesuppe
Onsdag	22	Sprængt svinekam, peberrodsovs, kart., bønner	Gulerodskage m. ostecreme
Torsdag	23	Svensk pølseret, broccoli	Koldskål m kammerjunker
Fredag	24	Bøf Lindstrøm, skysovs, kartofler, rødbede	Hyldeblomst fromage
Lørdag	25	Kotelet i fad, ris, salat	Rabarbersuppe m. tvebakker
Søndag	26	Dampet lakseørred, hollandaise, kartofler, spinat	Blommer i portvin
Mandag	27	Kartoffelæggekage m. bagte tomater	Tomatsuppe
Tirsdag	28	Kylling, skysovs, kartofler, rabarber og agurkesylt	Ispind m chokolade&mandler
Onsdag	29	Levergryde m. pølser, mos, drueagurk	Romfromage
Torsdag	30	Bolognese, pasta, spidskålssalat	Hyldeblomst is
Fredag	31	Karbonade, stuede ærter/gulerod, kartofler	Yoghurt dessert m kirsebær

# Årets vikingespil: "Skjold Søn Af Odin". Premiere 19. juni 2026

Forfattere Ole Zester og Anne-Marie Jørgensen. Instruktør Chris Skytte

Stykket, som kan ses frem til 5. juli, er sagaen om Skjold, der skal vise styrke, mod og klogskab, for at blive landets konge.

Odins ravne Hugin og Munin fortæller om ufred i landet og at Odins nyfødte søn Skjold bliver bragt til menneskene af guderne og skal vokse op hos vælven Sasgerd og krigeren Gunnar på jarl Stenthors gård.

Den midsommer er kommet, hvor Skjold skal vise sit værd og han deltager i forberedelserne til marked og fest sammen med Randi, som han er forelsket i. Som altid vises den kiste, som Frei har sendt og som kun kan åbnes af den rette, den kommende kong Skjold. Det ved Skjold bare ikke.

Loke skal overvåge de prøver, som Thor, Tyr og Frigg har planlagt for at sikre, at Skjold er den rette konge. Da jarlerne kommer til midsommerfesten viser det sig, at Harald er fast besluttet på at blive konge og tager magten med hjælp fra frankiske krigere.

Da Harald er på vej for at blive kronet, bliver Skjold overbevist om at han skal være anfører for at planlægge modstand og genvinde, hvad Haralds mænd og frankerne har taget.

Det lykkedes med en snedig plan selvom Harald planlægger en fælde. Skjold og hans venner overvinder ham i en afgørende kamp, hvor Harald dør.

Skjold har gennemgået både Thors og Tyrs prøver og for at bestå Friggs prøve og blive stamfar til Skjoldungeslægten, skal han have opbakning fra Haralds enke Tove. Han vælger at gifte sig med Haralds datter Gunda og fravælge Randi, der bliver ulykkelig. Frigg er tilfreds, Skjold har bestået.

Skjold kan blive konge. Odin er ankommet, så han får også sin fars anerkendelse.

Skjold ved nu, at han altid skal træffe svære valg.



foto: ez

# Find Fem Fejl

juli 2026



foto: ez

Fra "Skjold Søn Af Odin": Kampklare krigere, overvåget af Lokes kloner.

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*:

Ole Jensen, Græse Strandvej 64, Frederikssund.

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

## Fra Vikingernes verden:

Traditionen tro åbnede Vikingemarkedet i forbindelse med premieren på Vikingspillet.

På Valhal Torv og ned til Bopladsen var der boder og telte, hvor man kunne købe smykker, fildede ting, køkkenredskaber i træ fra Ukraine m.m. Mange af boderne og teltene kan man finde i det meste af sæsonen.

På torvet kunne man finde Heimdals Handel, den store souvenir- og kunstbutik, som har åbent i hele vikingesæsonen.

Der var også mange aktiviteter, mest for børnene: Ridning på Vikingspillets heste, skjold – og sværdmaling, bue- og pilskydning. Alle aktiviteterne var rigtigt meget besøgt.

Så var der selvfølgelig også alt godt til ganen: Den store Friggs Grill ved gavlen af Valhal, teltet med rigtige saltsild, en specialitet, forarbejdet af folk fra Vikingskibs-lauget Sif Ege. Så var der også lidt til den søde tand i Valhals store slikbod.

Var man tørstig, var der selvfølgelig også råd for det idet man i den store bar ved siden af Heimdals Handel kunne købe øl, vand og vin til maden. På pladsen var der også boder med specialiteter som f.eks. Mjød som i vikingetiden.

Den ene af forfatterne til årets vikingespil, Anne-Marie Jørgensen, har skrevet en jubilæumsbog om Frederikssund vikingespil. Anledningen er 75 års jubilæet og der bliver fortalt om fællesskab, oplevelser og betydningen for byen.

Bogen kan erhverves for 229 kr.

Forfatteren Susanne Clod Pedersen, som også har været aktiv i vikingespillet, har i de forgangne år skrevet romanerne om vikingen Arnulf. Efter Arnulf-sagaen vil Susanne genfortælle Den Nordiske Mytologi - for voksne.



Ridning, Vikingspillets heste



Skjold og sværd maling



Friggs Grill og her Karsten



Anne-Marie Jørgensen



Susanne Clod Pedersen

foto: ez

## Aktivitetsscentrets Brugerråd

Erik Zangenberg, formand	Tlf. 5182 3434
Bodil Egelund, næstformand	Tlf. 2361 3599
Ole Jørgensen, kasserer	Tlf. 2929 2577
Lone Koldborg	Tlf. 8193 7892
Lis <u>Ellen</u> Ørnkilde	Tlf. 2667 7411
Inge Johansen	Tlf. 2089 0441
Lise Klintrup-Jensen	Tlf. 6080 9699

Brugerrådet kan kontaktes via formanden

A  
K  
T  
I  
V  
I  
T  
E  
T  
E  
R

<b>Styrketræning</b>	Styrketræningslokalerne på Tolleruphøj	Individuel tildeling af træningstid	Inge Johansen Tlf. 2089 0441
<b>Billard</b>	Ved bordene på Tolleruphøj	Individuel tildeling af træningstid (tilmeldingsblanket udfyldes)	Ole Jørgensen Tlf. 2929 2577
<b>Petanque og Dart</b>	Gårdhave/ Caféen	Individuel tildeling af tid	Ole Jørgensen Tlf. 2929 2577
<b>Whist</b>	Brugerrådets kontor og caféen	Tirsdage kl. 13.00-15.00	Agner Poulsen Tlf. 6056 3218
<b>Bridge</b>	Glassalen ved Caféen	Mandage kl. 9.00-12.00	Erik Zangenberg Tlf. 5182 3434
<b>IT og video værksted</b>	Brugerrådets kontor	Interesserede brugere kan kontakte os	Erik Zangenberg Tlf. 5182 3434

**Hjemmesiden  
Tolleren** Erik Zangenberg/Bodil Egelund  
Erik Zangenberg/Lis Sahlertz

**Bemærk:** Adressen på vores hjemmeside er: [www.brugercenter-tollerup.dk](http://www.brugercenter-tollerup.dk)

## Koncert med Lotte Riisholt

Søndag den 9. august kl. 14.00



*foto: presse*

Lotte Riisholt har gennem sin 40-årige karriere cementeret sig som én af Dansktoppens bedste sangerinder. Gennem årene er det blevet til masser af Dansktop-hits som en hyldest til Dansktoppen har Lotte Riisholt sammen-sat showet "Kom med til fest".

Her kan publikum opleve Lottes flotte stemme, glimt i øjet og humørfyldte væsen i en musikalsk fest, hvor publikum kan nynne, synge (eller måske tage en dans) til en perlerække af hits fra Dansktoppens store stjerner som: Birthe Kjær, Dorthe Kollo, Gitte Hænning, John Mogensen, Keld & The Donkeys, Grethe Ingmann, Johnny Reimar, Birgit Lystager, Susanne Lana, Ulla Pia, Annette Klingenberg - og selvfølgelig Lotte Riisholt selv.

Lotte Riisholt er i dag en professionel sangerinde, der blandt andet er kendt fra radio og TV-shows, oftest på lokalradiostationer og TV Charlie, men også TV-shows i Tyskland har hun på CV'et.

Koncerten er åben for 60+årige bosiddende i Frederikssund kommune. Fri entre. Kaffe og kage kan købes. Vi har plads til 90. Tilmelding er nødvendig, og kan ske på e-mail til [Tolleren3600@gmail.com](mailto:Tolleren3600@gmail.com) eller til Bodil Egelund på tlf. 23613599. Tilmeldingen er først gældende, når du har modtaget en bekræftelse fra Bruger-Center Tolleruphøj.