



Tolleruphøj

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD MAJ 2023



foto ez

Fra vikingemarkedet 22. april: Mikkel Langbue med gakkede fortællinger for børn og voksne om Harald Blåtand og mange andre, var en stor succes!

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.brugercenter-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.

Månedens kunstner



Susanne Bettina Jørgensen fra Valnøddegården i Skibby udstiller sine billeder på Tolleruphøj ved receptionen og i gangen til genoptræningen og kan ses frem til 25. maj 2023.

Billederne er en kombination af tegning og akrylmaling, flere med indsat decupage som eksperimenterende motiver. Arbejdet med billederne og de blandede teknikker kom rigtigt i gang i første halvdel af "nullerne" efter ferierejse til Sydafrika.

Susanne finder det værdifuldt, at beskæftige sig med kreative aktiviteter, som både er afslappende og giver styrke i det travle arbejdsliv.

Hun sidder i Frederikssund Byråd, hvor hun er formand for Omsorg og Ældreudvalget. Til daglig arbejder hun som chef for Omsorg og Bolig i Balle-rup Kommune.

Susanne glæder sig til at vise den kreative side frem for beboere, pårørende, gæster og personale på Tolleruphøj.

Beboerne og aktivitetsplanen Maj 2023

Dag	den	Klokken/sted	Aktivitet
Tirsdag	2.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14-16	Banko Kioskvognen kører
Onsdag	3.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Torsdag	4.	Kl. 13-16 i cafeen	Vi spiser varme hveder
Søndag	7.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Krea
Mandag	8.	Kl. 11.00 i haven ved cafeen	OL
Tirsdag	9.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14-16	Banko Kioskvognen kører
Onsdag	10.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Søndag	14.	Kl. 17.30 i cafeen	Fællesspisning i anled- ning af Mors dag
Tirsdag	16..	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 13.30-14.30 i ca- feen Kl. 15-17	Banko Musikcafe ved Birger Kioskvognen kører
Onsdag	17	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Torsdag	18.	Kl. 13.00 i tv-stuen	Krea
Fredag	19.	Kl. 14.30 i cafeen	Vaffelbagning
Søndag	21.	Kl. 16 i tv-stuen	Neglepleje
Tirsdag	23.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14-16	Banko Kioskvognen kører
	24.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Torsdag	25.	Kl. 13.00 i tv-stuen	Gudstjeneste
Fredag	26.	Kl. 14.30 i tv-stuen	Filmklub
Søndag	28.	Kl. 10.30	Bustur
Mandag	29.	Kl. 14.00 i tv-stuen	Glemmer du
Tirsdag	30.	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 14-16 Kl. 18.00	Banko Kioskvognen kører bustur
Onsdag	31.	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt

Beboernyt Maj 2023

Velkommen til
Anna Kirstine Kjær Sørensen
Lis Jørgensen

Bolig 19
Bolig 34

Farvel til:
Karlo Christian Hass
Inger Hansen

Bolig 34
Bolig 35

Tillykke til:

Onsdag 24. maj Birthe Leth
Søndag 28. maj Ole Marker

Bolig 1
Bolig 23



foto ez

Opera, musicals og ABBA

I april fik vi besøg af Nordic Singers, som består af en gruppe professionelle operasangere fra Det Kongelige Teater. Sammen med deres pianist underholdt de med et alsidigt repertoire, som spændte lige fra den klassiske operas tårepersere til ABBA og Queen.

Vi fik arier af Mozart, Verdi, Puccini m.fl., skandinaviske filmsange, sange fra musicals og klassiske rock- og popsange.

To timers kongelig underholdning!

Billede: Fra Mozarts Don Juan med Hans Lawaetz og Cecilia Hjortsberg.

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

Maj 2023



foto lis S



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*:

Vivi Vesterman, bolig 7

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

Menuplan for maj 2023

For Tolleruphøjs beboere



Mandag	1	Enebærgryde mos romanesco grønt	Æblesuppe
Tirsdag	2	Italiensk farsbrød basilikumsovs pasta tomatsalat	Tiramisu
Onsdag	3	Skinkefyld i butterdej grøn salat	Budding kirsebærsovs
Torsdag	4	Bøf Lindstrøm stegte kartofler bønner bearnaise	Hindbærgrød
Fredag	5	Pølser Varm kartoffelsalat broccoli	Københavnerstang
Lørdag	6	Boller i karry ris gulerodsråkost	Rabarbergørød
Søndag	7	Kalvefrikasse med forårsgrønt og mos	Ymerfromage saftsovs
Mandag	8	Pizza og grøn salat	Mannagrød kanelsukker
Tirsdag	9	Stegt kylling bryst sovs rabarberkompot blomkål	Yoghurtdessert med hindbær
Onsdag	10	Kogt skinke Kold kartoffelsalat stegte gulerødder	Pandekager med syltetøj
Torsdag	11	Ribbensteg rødkål karotter kartofler skysovs	Abrikosgrød
Fredag	12	Græsk farsbrød kartofler skysovs stegt blomkål	Panna cotta med frugt sauce
Lørdag	13	Sprængt svinekam aspargessovs gulerodsråkost	Blommegrød
Søndag	14	Mørbradgryde kartoffelmos ærter	Kage med bær og flødeskum

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**

Mandag	15	Forlorenhare vildtsovs salat m/ mormordressing	Flødeis med kaffe
Tirsdag	16	Hakkebøf blødeløg paprikasovs kartoffelbåde	Rejecocktail
Onsdag	17	Honningbagt laks hollandaise stegte tomater	Rabarberkage flødeskum
Torsdag	18	Kalvesteg kaperssovs kartofler romanesco grønt	Klarsuppe med boller
Fredag	19	Medister skysovs rødkål karotter kartofler	Æblegrød
Lørdag	20	Frikadeller stuved spidskål rødbede kartofler	Ribs solbægrød
Søndag	21	Svinekam skysovs rabarberkompot ærter	Ananasfromage flødeskum
Mandag	22	Grillkylling pommes grønsalat dressing	Kvarkdessert med hindbær
Tirsdag	23	Levergryde med bacon og pølser mos grill grønt	Ymerkoldskål kammerjunker
Onsdag	24	Karbonade Persillesovs kartofler gulerodsråkost	Henkogt pære cremesovs
Torsdag	25	Tærte skinke/porre tomatsalat flute	Minestrone suppe
Fredag	26	Kødsovs spaghetti kartofler broccoli	Vaffelis
Lørdag	27	Kotelet skysovs kartofler solgul ratatouille	Abrikosgrød
Søndag	28	Oksesteg skysovs ærte/perleløg rabarberkompot	Fersken makronskum
Mandag	29	Høns i tarteletter	Jordbærtrifli
Tirsdag	30	Rødspætte med lakse fyld hollandaise dildkartofler	Bagt æblekage flødeskum
Onsdag	31	Forårsrulle med nudelsalat	Frisk frugtsalat med råcreme

Vikingsæson 2023 skudt i gang.

Den 22. april var der Bopladsåbning og Familiedag i Vikingernes Verden som markering af, at vikingsæsonen 2023 startede.

Redaktionen vil sædvanen tro følge vikingerne og vikingernes aktiviteter og bringe små historier fra vikingeplassen.

Vi var naturligvis med ved den traditionsrige Bopladsåbning og vikingemarked og det var der mange andre, der også var på denne solrige aprildag, hvor der summede af liv og markedsstemning med mad og drikke.

Man kunne male sit eget vikingeskjold, skyde med bue og pil, ride på island-ske heste, se fægterne kæmpe og man kunne dyste i sjove lege og konkurrencer, som vikingerne gjorde det for 1000 år siden.

Og så var der lejlighed til at lytte til en god vikingehistorie. Den gakkede historiefortæller Mikkel Langbue var også i år inviteret med til Familiedagen (se forsiden). Med sine medrivende historier og sjove facon kunne Mikkel få folk i alle aldre til at mærke glæden ved en god gammeldags historie, som den er blevet fortalt i mange hundrede år.



Vikingemusik med Embla

Skjoldmaling

Salg af vikingedstyr

Tolleruphøjs Spisevenner

Så er der fællesspisning næstsidsste gang inden sommerpausen i juli.

Vi mødes mandag den 8. maj 2023 kl. 12.30-15.00. Tilmelding er 1. maj.

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

Foredrag v/Kjeld Olsen i Caféen på Tolleruphøj den 25. maj kl. 14.00:

Oppe Sundby, fra landsby til nutidens bydel.



3. klasse Oppe Sundby Skole 1956. Kjeld er nr. 2 i 4. række

Kjeld Olsens foredrag om Oppe Sundby fra 1887 til 2023 er en enestående mulighed for at træde tilbage i tiden og opleve, hvordan livet i landsbyen Oppe Sundby har udviklet sig gennem det 20. århundrede og ind i det 21. århundrede. Foredraget vil tage dig på en visuel rejse gennem tiden og lade dig opleve fortiden med billeder af gamle huse og dagligdagen.

En af de centrale elementer i foredraget er brugen af billeder. Kjeld Olsen har en unik samling af fotografier, der dokumenterer Oppe Sundbys historie og udvikling. Disse billeder vil blive præsenteret i løbet af foredraget og vil gøre det muligt for publikum at opleve, hvordan livet i Oppe Sundby så ud i fortiden. Billederne vil være en fremragende måde at give liv til fortidens huse og dagligdagsoplevelser, og de vil også være en fremragende kilde til at illustrere historier fra gammel tid.

Kjeld Olsen har forsket i Oppe Sundbys historie og har interviewet lokale beboere. Disse historier vil give publikum indsigt i, hvordan livet i Oppe Sundby har udviklet sig gennem årene.

Alt i alt vil foredraget om Oppe Sundby fra 1887 til 2023 være en oplevelse for enhver, der er interesseret i historie og kultur.

Fri entré for 60+ årige i Frederikssund kommune. Tilmelding til Brugerrådets e-mail: tolleren3600@gmail.com.

Arrangementsudvalget går på ferie, men vil gerne annoncere en koncert den 24. september og starter billetsalget nu:

Anne Dorte Michelsen

Søndag den 24. september kl. 14.00 i Caféen



Professionel popstjerne og sangskriver kendt gennem flere årtier både som solist og som en del af Tøsedrengene samt i satireshowet "Venter på Far".

Anne Dorte Michelsen er på scenen med Jon Grundtvig, klaver og Annika Askman, guitar og binder kendte og nye melodier sammen med fortællinger fra livet, der ligger og lå bag.

For 60+ årige i Frederikssund kommune. Entré 150 kr., som kan betales via MobilPay 4112 3945 eller ved køb af billet i receptionen på Tolleruphøj onsdage kl. 10-12. Vi har plads til 100. Kaffe, kage og andre forfriskninger kan købes i pausen

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	
Bodil Egelund	Tlf. 2361 3599	Frivillig brugerrepr.
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 - Café	Brugerrådets kontor	Torsdays kl. 15.00-17.00	Kjeld Olsen Tlf. 4032 5457
Tolldur	Husorkester	Onsdays kl. 15.00-17.30	Kirsten Klammer Tlf. 6134 3054

Hjemmesiden Erik Zangenberg
Tollereren Erik Zangenberg/Lis Sahlertz

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

Maj 2023 stemning

af Merete



Disse skønne gule blomster, er én af de budbringere, der fortæller, nu er det forår, nu er maj måned kommet.

Vi ser dem, hvor end vi vender blikket. Haveejere hader dem, og bruger alle midler for at fjerne dem fra deres grønne græsplæner, og naturskere, elsker dem for deres skønhed og meget smukke blomster og frø.

Mælkebøtten – eller Løvetand, som de også hedder – er hver især et lille kunstværk, et af naturens vidundere.

De små gule blomsterblade sidder tæt op fra bunden af blomsterstanden. De er utroligt smukke når de blomstrer, men er endnu mere fascinerende, når de står med deres frø i flotte kugler.



En sart skabning, hvor bare et enkelt lille vindpust, får det hele til at lette. Så flyver de små skærme, med det lille frø neden under, af sted for at finde en god og lun vokseplads.

Når man ser hvor mange mælkebøtter der er i naturen, og ser alle deres frø, kan man godt forstå at der kommer flere og flere smukke gule blomster fra år til år.

Vi er kommet til maj – måneden, hvor alt springer ud, træer og buske står med deres lysende grønne skud, frugttræerne står med deres væld af hvide eller lyserøde blomster, det er så smukt, og det ser næsten ud som om nogen har lagt et lag af tyl, ud over træernes kroner.

Bierne elsker det, de får nu så travlt med at flyve fra blomst til blomst, og samle nektar til den honning, som vi mennesker holder så meget af at spise.



Havefolket har skiftet lænestolen ud med havestolen, og med kost, rive og skovl, for nu er der fuld gang i havearbejdet.

Vinterens spor skal fjernes, så alt hvad der gror og er på vej op, skal have plads og mulighed for at udvikle sig.

Der skal være plads til alle de nye grønne skud, der bliver til smukke blade og blomster, som vi kan gå og glæde os over. Der bliver fejtet og renset, så fliser og terrasser kan stå pæne og rene, når vi nu skal ud at sidde og nyde det dejlige forårsvejr, og forhåbentlig, dejlige forårstemperaturer.

Glemte er vinterens mørke, glemt er kulde og sne, for nu er lyset vendt tilbage, vi har dejlige lyse aftner, og dejlige lange dage med sol og varme.

Her i slutningen af maj, kan vi fejre Pinse, og vi håber på rigtig godt vejr.