



Tollereren

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD MAJ 2024



foto: ez

Lurblæserne Lene og Eva ved åbningen af vikingebopladsen

Læs bl.a.:

Side 2: Beboer- og Pårørenderådets sammensætning.

Side 10: Brugerrådets Årsmøde 4. april.

Side 12: Bopladsåbning den 27. april med aktiviteter og underholdning.

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.

Beboer- og pårørenderåd på kommunens omsorgscentre.

På Tolleruphøj og kommunens øvrige omsorgscentre er der nedsat beboer- og pårørenderåd.

Beboer- og pårørenderådene skal styrke samarbejdet mellem beboere, pårørende og omsorgscentret ved at fungere som et forum for dialog. I beboer- og pårørenderådet arbejder beboere, pårørende og personale sammen om at udvikle omsorgscentret.

Beboer- og pårørenderådet, Tolleruphøj.

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 i 4. kvartal.

Tolleruphøjs beboer- og pårørenderåd består af:

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 medlemmer, hvis du har spørgsmål, forslag til forbedringer eller andet.

Beboerne og aktivitetsplanen maj 2024

Dag	den	Sted/klokken	Aktivitet
Onsdag	1	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Lørdag	4	Kl. 13.00	Bustur
Søndag	5	Kl. 13.00 i tv-stuen	Vi laver "Den lille avis" samt fejre Danmarks befrielses dag med kaffehygge
Mandag	6	Kl. 14.00 Kl. 17.30 i cafeen	Kioskvognen kører Fællesspisning
Tirsdag	7	Kl. 11.00 i tv-stuen Kl. 16-17.30	Banko Beboer og pårørende møde
Onsdag	8	Kl. 10.30 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Neglepleje Syng og lyt
Mandag	13	Kl. 14.00 i tv-stuen Kl. 18.00	Filmklub Kioskvognen kører
Tirsdag	14	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	15	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Fredag	17	Kl. 14.30 i tv-stuen	Vi byder på hjemmebag
Lørdag	18	Kl. 13.00 i tv-stuen	Krea
Søndag	19	Kl. 14.00 i tv-stuen	Vi læser "Midt i en klunketid"
Tirsdag	21	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	22	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Torsdag	23	Kl. 14.00 i tv-stuen Kl. 18.00	Neglepleje Kioskvognen kører
Fredag	24	Kl. 10.30	Royal run
Tirsdag	28	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	29	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Torsdag	30	Kl. 10.30 tv-stuen	Gudstjeneste
Fredag	31	Kl. 13.00 Kl. 16.00 i tv-stuen	Kioskvognen kører Fredags hygge med "Ørkenens sønner"

Beboernyt maj 2024

Tillykke til:

Fredag 24. maj Birthe Leth
Tirsdag 28. maj Ole Marker

Bolig 1
Bolig 23

Savoy Jazzmen med kapelmester Edvind Nielsen i Caféen.



foto: ez

Søndag den 28. april 2024 var der ca. 70 borgere i Frederikssund kommune på 60+, der trodsede den længe ventede forårssol og fik god underholdning indendørs med gedigen New Orleans Jazz. Præsentationen af numrene blev krydret med et par rigtig sjove vittigheder. Rigtig god stemning i hele salen. Enkelte kom ovenikøbet hen og sagde Brugerrådet tak for en dejlig søndag eftermiddag. Ingen nævnte, at der var citronmåne kage i kaffepausen bortset fra et par pensionerede politifolk, der kom i tanker om deres erhvervsaktive liv med citronmåner.

Vi fik hørt en masse skønne numre. Herfra nævnes i flæng "If I had you", "Bourbon Street Parade", "On The Sonny side of the Street" og på dansk "Sidder på et værtshus".

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

maj 2024



foto: ez

Per Rock og hans danseshow, Tolleruphøj 2022

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*:

Johanne Meyland, Bolig 33

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

Menuplan for maj 2024

For Tolleruphøjs beboere



Onsdag	1	Lasagne m. flute og gnave grønt	Chokolademousse
Torsdag	2	Pandekage m. fyld og råkost	Champignon suppe
Fredag	3	Paneret kotelet, skysovs, kartofler og grønt	Budding m. kirsebær
Lørdag	4	Kalvefrikassé og kartofler	Cornetto vafler
Søndag	5	Frikadeller, skysovs, asier, grønt og kartofler	Yoghurtdessert m. hindbær
Mandag	6	Kylling, kart., mormor- og agurkesalat, rabarber	Pandekager med is
Tirsdag	7	Marokkansk gryderet, ris og stegt blomkål	Pære m. makronskum
Onsdag	8	Skinke, flødekartofler og salat	Grøn forårssuppe
Torsdag	9	Fiskefrikadeller, krydderurtesovs, kart, grønt	Kaffe is
Fredag	10	Græsk farsbrød, tomatsovs, st. kartofler, bønner	Ymerfromage m. saft-sauce
Lørdag	11	Mørbradgryde, mos og stegte gulerødder	Nøddetærte
Søndag	12	Forlorenhare, vildtsovs, tyttebær, ærter, kartofler	Pannacotta m coulis
Mandag	13	Sprængt svinekam, aspargessc, kart. og grønt	Jordbærtærte
Tirsdag	14	Mandelbagt laks, hollandaisesovs, kart. og salat	Gammeldags rabarberkage
Onsdag	15	Kalkunsnitzel, paprikasc, grønt, brasede kart.	Citronfromage

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	16	Medister, skysovs, kartofler og surt	Æblegrød
Fredag	17	Tarteletter m. høns i asparges	Ymerdessert m. brom-
Lørdag	18	Kogt kalvekød, diildssauce, kartofler og salat	Chokoladeis
Søndag	19	Fiskefrikadeller m. persillesovs, kartofler og	Koldskål m. kammer-
Mandag	20	Kalkunkarrygryde, ris og ratatouille	Ribs/solbægrød
Tirsdag	21	Bolognese m. pasta og råkost	Ananasfromage
Onsdag	22	Skinke, sennepssauce, kartofler og broccoli	Solbærestang
Torsdag	23	Frikadeller m. stuvet spidskål og kartofler	Gulerodskage
Fredag	24	Kyllingefrikassé m. kartofler	Skyrdessert m. hindbær
Lørdag	25	Kotelet m. tomatsovs, ris, ratatouille	Jordbærtrifli
Søndag	26	Oksesteg, skysovs, kartofler, bagte gule-	Lagkage kongens fød-
Mandag	27	Spinatlasagne m. flüte, salat	Rabarbertærte m. skum
Tirsdag	28	International burgerdag – Bøfsandwich &	Is med hyldeblomst
Onsdag	29	Kulmule m porrecreme og frisk pasta	Melon m. skinke og
Torsdag	30	Gryderet m. cocktailpølser, mos og rødbe-	Lynstang
Fredag	31	Kylling, flødekartofler, salat	Rødgrød

Det sker i juni



Stor underholdning med
sangerinden

Lise Nees

I Caféen
Søndag 16. juni kl. 14

Lise Nees synger sangenes indhold. Dét de handler om – og skaber dermed forbindelse til følelser og minder.

Som professionel sangerinde har Lise Nees mere end 10 års erfaring i dansk og udenlandsk populærmusik, har optrådt mere end 200 steder i hele landet, og har hele 12 rigtigt gode, danske programmer med sange, som alle kan lide.

Programmerne kædes sammen af historier om sangenes tilblivelse, personlige oplevelser og/eller sjove historier fra hendes karriere i den danske teaterverden.

Lise er uddannet fra Det Fynske Musikkonservatorium som klassisk sanger og tog efter nogle år til New York, hvor hun videreuddannede sig i musical-sangteknik hos Barbra Streisands sanglærer. Samtidig fik hun timer i drama, dans og musik hos nogle af Broadways førende lærere.

Fri entré for seniorer (60+) med bopæl i Frederikssund Kommune. Vi har plads til 90, Tilmelding på sofielund8@gmail.com.

Tolleruphøjs Spisevenner

Velkommen til fællesspisning i maj.

Vi mødes mandag den 13. maj 2024 kl.
12.30-15.00.

Tilmelding: Mandag den 6. maj 2024.

Mail: enmejnert@gmail.com

Mobil: 51 42 65 75.

Pris: 115 kr.

Vi glæder os til at se jer.

Eva og Birgit



foto: bz

Det sker i maj

Shubiforsjov DUO

Søndag den 26. maj kl. 14.00



Når **Shubiforsjov DUO** spiller op, bliver der rig lejlighed til at synge, nynne eller grine med på alle de store Shu-bi-dua hits.

Shubiforsjov DUO består af Claus Petersen, sang og Mikkel Henriksen på guitar/kor. Med en stemme, der kommer meget tæt på Michael Bundesens, imponerer Claus Petersen. Læg dertil Mikkel Henriksens forrygende guitarstil og de 2 herrers humør og musikalske kvalitet, så er der lagt op til en festlig og hyggelig stund.

Åbent for seniorer (60+) i Frederikssund kommune. Vi har plads til 90, tilmelding pr. e-mail på tolleren3600@gmail.com.

Entré 50 kr. som betales ved indgangen via MobilPay eller kontant (ikke Kort).

Årsmøde 2024

foto jt



Det nye Brugerråd:

*Forrest fra venstre:
Birgit Sørensen
Inge Johansen
Bodil Egelund*

*Bagest fra venstre:
Kjeld Olsen
Asger Vestorp
Ole Jørgensen
Erik Zangenberg*

Torsdag den 4. april havde Brugerrådet inviteret til årsmøde med fællesspisning og underholdning i det brugerstyrede aktivitetscenter på Tolleruphøj.

Formanden, Erik Zangenberg bød velkommen til de fremmødte brugere og inden der blev startet på dagsordenen, blev det afsløret, at et af Brugerrådets medlemmer, Inge Johansen havde 25 års jubilæum som brugerrådsmedlem. Det blev naturligvis behørigt fejret med blomster og en lille gave.

Vagn Sørensen blev herefter valgt til dirigent og Bodil Egelund til referent. Efter at have konstateret, at årsmødet var rettidigt indkaldt, gav dirigenten ordet til formanden.

Beretning.

Erik indledte Brugerrådets beretning med et tilbageblik på årsmødet i 2023, hvor vi fik et nyt medlem, Bodil, som er gået ind som sekretær og medredaktør af vores hjemmeside. Oplyste også, at omsorgscentret har fået ny centerleder, Signe Welcher Nielsen og at vores forfatter til Månedens Stemning efter 18 år har fundet andet virke. Erik gennemgik herefter aktiviteterne, som fremgik af det omdelte program. Også arrangementerne. Hjemmesiden og Tollerup blev der orienteret om. Beretningen blev godkendt og vil blive lagt på Brugerrådets hjemmeside sammen med referatet.

Fremlæggelse af regnskab.

Ole gennemgik det af Brugerrådet godkendte regnskab, som blev taget til efterretning. Ole orienterede også om billard og status på amtsturneringen.

Præsentation af kandidater og valg til Brugerrådet.

På valg for 2 år var Gerhard Markurell (ønskede ikke genvalg), Inge Johansen og Kjeld Olsen. Inge og Kjeld blev genvalgt og som nyt medlem var opstillet Birgit Sørensen, som blev valgt.

Herefter takkede dirigenten for god ro og orden og Erik takkede dirigenten for hans ledelse af mødet.

Mere om årsmødet, konstituering og underholdning i næste nummer.

Brugerrådets medlemmer

Erik Zangenberg,	Tlf. 5182 3434
Birgit Sørensen	Tlf. 6160 1264
Ole Jørgensen,	Tlf. 2929 2577
Bodil Egelund,	Tlf. 2361 3599
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. 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 Tollereren	Erik Zangenberg/Bodil Egelund Erik Zangenberg/Lis Sahlertz		

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



foto: ez

Formanden for vikingebopladsen, Anne-Marie Jørgensen byder velkommen til bopladsåbning og familiedag.. Yderst til venstre ses formanden for Vikingspilene Camilla Dupont.

Bopladsåbning

Frederikssund Vikingerne bød foråret og en ny sæson velkommen den 27. april. Det var en dag, hvor vikingerne sørgede for hygge og aktiviteter for hele familien.

Man kunne male sit eget vikingeskjold, ride en tur på islandske heste, se fægterne kæmpe, og man kunne dyste i sjove lege og konkurrencer, som vikingerne gjorde det for 1000 år siden. Man kunne også prøve kræfter med bueskydning.

Og så var der den gakkede historiefortæller Mikkel Langbue! Med sine medrivende vikingehistorier og sjove facon fik han folk i alle aldre til at mærke glæden ved en god gammeldags historie, som de er blevet fortalt i mange hundrede år. Det var en oplevelse, man sent glemmer!

Mere om vikingernes verden og vikingespillet Brokk's Besværgelse 21. juni -14. juli i næste nummer af Tolleruphøj.



foto: ez

Mikkel Langbue

AKTIVITETSCENTRET TOLLERUPHØJ
Roskildevej 160 A