



Tollereren

TOLLERUPHØJ BRUGERBLAD FEBRUAR 2024



foto: Kjeld

Jumpin' Jacks på "trappescenen" den 14. januar

Se side 8

AKTIVITETSCENTRET TOLLERUPHØJ
Roskildevej 160 A, 3600 Frederikssund

Tolleren

Udgiver:

Brugerrådet ved
Tolleruphøj

Brugerrådet:

Erik Zangenberg
formand
Gerhard Markurell
næstformand
Ole Jørgensen
kasserer
Bodil Egelund
sekretær
Inge Johansen
Asger Vestorp
Kjeld Olsen
Birger Svanholt
Tilforordnet
(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.

VINTERFERIE



foto ez

Redaktionen ønsker alle læsere
en god ferie

Beboerne og aktivitetsplanen februar 2024

Dag	Dato	Tid/sted	Aktivitet
Torsdag	1	Kl. 14.30 i tv-stuen	Højtlesning
Mandag	5	Kl. 17.30 i cafeen	Fællesspisning
Tirsdag	6	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko Kioskvognen kører
Onsdag	7	Kl. 10.30-12 i tv-stuen Kl. 15.00 i tv-stuen	Neglepleje Syng og lyt
Fredag	9	Kl. 14.30 i tv-stuen	Filmklub
Lørdag	10	Kl. 14.30 i cafeen	Fastelavns banko for beboer og pårørende, vi slutter af med kaffe og fastelavnsboller
Søndag	11	Kl. 14.00 i cafeen	Banko kabaret ved Park teater
Tirsdag	13	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko
Onsdag	14	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt Kioskvognen kører
Torsdag	15	Kl. 13.00 i tv-stuen	Krea
Mandag	19	Kl. 14.30 i tv-stuen	Filmklub
Tirsdag	20	Kl. 11.00 i tv-stuen	Banko Kioskvognen kører
Onsdag	21	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt
Torsdag	22	Kl. 10.30 i tv-stuen	Gudstjeneste
Fredag	23	Kl. 14.30 i cafeen	Vaffelbagning
Lørdag	24	Kl. 13.00 i tv-stuen	Krea
Tirsdag	27	Kl. 11.00 i cafeen	Banko
Onsdag	28	Kl. 15.00 i tv-stuen	Syng og lyt Kioskvognen kører

Beboernyt februar 2024

Velkommen til:

Gurli Nansy Sjøstrøm

Bolig 35

Tillykke til:

Mandag 5. februar Christian Jørgensen 65 år

Bolig 9

Onsdag 14. februar Anne Lise Nielsen

Bolig 21

Torsdag 22. februar Anna K. Kjær Sørensen

Bolig 19

Torsdag 22. februar Gurli Nansy Sjøstrøm

Bolig 35

Farvel til:

Yrsa Jensen

Bolig 35₃

Billardturnering Lundebjerggård - Tolleruphøj



Ole og Leif lægger an til turneringsstart ved billardbordet.

Mandag d. 29 januar startede der en kegle billard turnering på begge borde på Tolleruphøj.

Der er 16 spillere tilmeldt, som er fordelt på 3 hold, hvor alle spiller mod alle, og den afvikles over flere mandage, indtil der er fundet en vinder på hvert hold, som så spiller om 1. 2. 3. pladsen.

/Ole

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

fotos: ez

Find Fem Fejl

Februar 2024

foto: Kjeld



Fra Jumpin' Jacks koncerten i januar

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*:

MMI Arentoft Petersen, Kornvænget 125

Tillykke! Du kan hente en flaske portvin i receptionen

Menuplan for Februar 2024

For Tolleruphøjs beboere



Torsdag	1	Boller i selleri, kartofler og broccoli	Rød alliancegrød
Fredag	2	Kalkun i fad, ris, salat	Blommer i portvin,
Lørdag	3	Forloren and, skysovs, kartofler, rødkål	Jordbærfromage
Søndag	4	Stegt kylling, tomatsauce, ratatouille og pasta	Hybensuppe m. tvebakker
Mandag	5	Indbagt mørbrad, kroket, bearnaise, broccolisalat	Islagkage
Tirsdag	6	Rødspætte m. laksemousse, dild-sauce, salat	Kiks m. ost
Onsdag	7	Stegt flæsk, persillesovs, kartofler og	Pavlova m frugt
Torsdag	8	Hjerter i flødesovs, mos og ærter	Stikkelsbærgrød
Fredag	9	Bøf Lindstrøm, skysovs, kartofler og salat	Ymerfromage m. kirsebær
Lørdag	10	Gule ærter, medister, sennep	Romfromage
Søndag	11	Oksesteg, ovnst. kart, skysovs, per-	Jordbæris
Mandag	12	Pizza m. salat	Fastelavnsskiver m. fløde
Tirsdag	13	Svampestroganoff, perlebyg, bønner m. hvidløg	Oksekødssuppe m. boller
Onsdag	14	Frikadeller, stuvet hvidkål, kartofler, gulerødder	Æblekage m. 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**

Torsdag	15	Revelsben, bagekartofler, salat	Hvid chokomousse m hindbær
Fredag	16	Stegt lever, skysovs, kartofler og	Budding m. saftsauce
Lørdag	17	Kalvesteg, skysovs, st. kartofler, salat	Jordbærgrød
Søndag	18	Skipperlabskovs, rugbrød, rødbede,	Citronfromage
Mandag	19	Forloren hare, vildtsovs, kartofler,	Pandekager m syltetøj
Tirsdag	20	Forårsruller og stegte ris	Æbletrifli
Onsdag	21	Mørbrad stegt som vildt, kart, sovs,	Croissant m. hønsesalat
Torsdag	22	Gryderet m. cocktailpølser, mos,	Gul alliancegrød
Fredag	23	Stegt kylling, skysovs, tyttebær, kart,	Fersken m. flødeskum
Lørdag	24	Brunkål, sprængt nakke, sennep,	Yoghurtdessert m. hindbær
Søndag	25	Rullesteg m. persille, skysovs, kartof-	Ananasfromage
Mandag	26	Frikadeller, grønærter, kartofler og	Ribs-solbærgrød
Tirsdag	27	Kylling, aspargessovs, kartofler, gule-rødder	Hyldebærsuppe m tvebakker
Onsdag	28	Sej m. tomat og ost, dildsauce, kart. spinat	Chokoladekage m. flødeskum
Torsdag	29	Pulledpork, coleslaw, flødekartofler	Bærcrumble m. creme-fraiche

Set i januar: De forrygende Jumpin' Jacks



foto: Kjeld

På den historiske dag den 14. januar 2024 var vi 74 Frederikssund borgere 60+, som kunne nyde et par herlige timer med god musik og sjov fra veloplagte Jumping Jacks.

Vi hørte mange gode gamle kendinger i ny rytme, herunder et par Elvis numre og "når lygterne tændes" og flere grandprix melodier som "to lys på et bord" og "Dansevise".

Musikerne var meget præcise med at spille "der er et yndigt land" i samme øjeblik, som kong Frederik den X blev udråbt som konge. Alle til stede stod op og sang med.

Bassist og sanger Thomas Valter underholdt et par gange med at balancere på sin store bas. Den sidste gang var til ære for en gæst, som var på toilettet første gang, og derfor var gået glip af stundet. Også de gæster, der var kommet sidst og derfor havde de bagerste pladser, fik orkesteret tæt på, fordi de gav et par numre stående på trappen op til 1. sal.

Tolleruphøjs Spisevenner

Velkommen til fællesspisning i februar.

Vi mødes mandag den 12. februar 2024
kl. 12.30-15.00.

Tilmelding: 5. februar 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

Syng dig glad i godt selskab på Tolleruphøj



Fællessang med Frederikssund Sangforening

Tirsdag den 27. februar kl. 19.30 i Caféen.

Vores fællessang for seniorer er for alle, lige fra mester-sangere til brummere og har du lyst til en opløftende sangoplevelse, så læg vejen forbi Tolleruphøj og lyt med. Du må også gerne deltage med din stemme.

Korleder og pianist Ole Christensen styrer slagets gang hvor du kan være med til at ønske hvilke sange vi skal synge.

Til brug for det, medbringer Frederikssund Sangforening et sanghæfte til alle. Det indeholder melodier, alle på dansk, fra danske og udenlandske film, operetter, musicals, revyer samt forårssange, Nyhavns- og sømandssange.

Der fri entré for 60+ årige med bopæl i Frederikssund kommune. Kaffe, kage m.m. kan købes. Vi kan være 85. Alle er velkomne så længe der er plads.

Det sker i marts:

Jazzkoncert med "Mainstream All Stars"

Torsdag den 14. marts kl. 19.30



foto ez

Mainstream All Stars

Brugerrådet på Tolleruphøj får besøg af Niels Elberling og hans "Mainstream All Stars". Med sig har de deres nye sangerinde, Karen Lys-holm, som også er kordirigent for et gospelkor og desuden synger med et Big Band i Sydsjælland. Hun kan spille klaver og har sunget siden hun var lille.

Som altid kan vi glæde os til glad swingmusik fra Den Store Amerikanske Sangbog med indlagte nye numre.

Der fri entré for 60+ årige med bopæl i Frederikssund kommune. Vi har kaffe og kage parat. Vi kan være 90. Alle er velkomne så længe der er plads. Tilmelding: tollerup2018@gmail.com.

Brugerrådets medlemmer

Erik Zangenberg, formand	Tlf. 5182 3434	Redaktør
Gerhard Markurell, næstformand	Tlf. 4132 7940	
Ole Jørgensen, kasserer	Tlf. 2929 2577	Økonomi
Bodil Egelund, sekretær	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 Tolleren	Erik Zangenberg/Bodil Egelund Erik Zangenberg/Lis Sahlertz		

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

Det sker i Fredagsklubben på Lundeberggård i februar:



9. februar kl. 13.00 Erik Grip

Vi kender ham alle sammen og har glade sunget med på hans sange og viser

Erik Grip underholder med nerve og nærvær og måske fortæller han også en lille historie

Kom glad og vær med.



23. februar kl. 13.00 Koncert med Anders Mikkelsen

Anders er en nordjysk sanger, sangskriver og guitarist, som har mere end 35 års erfaring på den danske musikscene.

Anders når sit publikum gennem sjove nærværende og vedkommende sange - og hen er i stand til at sige de mest forfærdelige ting med lune og glimt i øjet.

Fredagsklubben på Lundeberggård byder velkommen til eftermiddage med oplysning og underholdning. Billetpriis 75 kr. inklusive kaffe og kage. Med spisning inden underholdningen samt kaffe og kage koster billetten 120 kr. Billet til arrangementerne købes hos Centervagten på Lundeberggård fra mandag efter sidste arrangement. Kan også betales med Mobil Pay 190011.
