



10 Gode råd

Spar penge og CO₂

Nu kan
Strandparken
moderniseres
Side 3

Trygheden stiger
i Vallensbæk
Side 6-7

Super September er slut
Tak til alle i Vallensbæk
Side 14-15

Sprogstanter
- nærvær, dialog
og fællesskaber
Side 16

AFFALDSORTERING



MAD- & DRIKKE-
KARTONER



MADAFFALD



METAL



PAPIR



RESTAFFALD



PLAST

9

Nye retningslinjer
for affaldssortering



PAP

Ved årsskiftet
træder nye regler i
kraft, som betyder,
at virksomheder
og private borgere
skal have samme
affaldssortering.

3

Strandparken kan
snart moderniseres



6-7

Trygheden stiger
i Vallensbæk



12

Aktiv efterårsferie



13

Kræftforløb i naturen



14-15

Tak til alle i Vallensbæk –
Super September er slut



17

Gammeldags æblekage



20

Mød badminton-
spilleren Arnold





Nu kan Strandparken snart moderniseres

Ny aftale på plads

Vallensbæk og fire andre kommuner har indgået en ny aftale med regeringen, som skal bane vejen for en modernisering af Køge Bugt Strandpark.

Med op til 100.000 besøgende på varme sommerdage har Køge Bugt Strandpark stor rekreativ værdi. Den kunstigt anlagte strandpark, som er åben for alle, blev indviet i 1980. Nu 42 år efter indvielsen, er der behov for en modernisering af strandparken med inspiration fra bl.a. Amager Strandpark. De rekreative fritidsmuligheder skal styrkes samtidig med, at der tages hensyn til både kystlandskab og strandparkens natur.

Derfor skrev de fem borgmestre fra Brøndby, Greve, Hvidovre, Ishøj og Vallensbæk kommuner den 21. september, sammen med regeringen, under på en ny aftale for Køge Bugt Strandpark, der skal resultere i en anlægslov, som vil danne rammerne for moderniseringen.

Attraktive tilbud

Moderniseringen skal bidrage til, at der bliver flere attraktive tilbud til de mange mennesker, der bruger Strandparken året

rundt til blandt andet gå- og cykelture, aktiviteter på havet og vinterbadning.

Aftalen er en milepæl i udviklingen af Køge Bugt. Vandet tiltrækker alle aldre og skal være for alle. Uanset om man er sejler eller bader. Om man er til paddleboard eller kajak, eller hvis man bare ønsker at nyde at være i naturen.

Natur & Landskab

Med aftalen sættes de nødvendige rammer for at kunne modernisere faciliteterne inden for særligt udvalgte arealer, samtidig med at der i resten af den store strandpark bliver sat fokus på at løfte og sikre natur- og landskabsværdierne.

Det er Vallensbæks borgmester Henrik Rasmussen, der er formand for Køge Bugt Strandpark, og han glæder sig til at komme i arbejdstøjet og konkretisere det, som kan tiltrække borgerne til Strandparken.

- Det er vigtigt for folkesundheden at tiltrække mennesker til den blå og grøn-



ne oase i Strandparken. Her skal der være frihed til at være menneske sammen med landskabet og naturen. Det er her man finder ro og kan være i bevægelse. Det er også vigtigt for børns læring at komme ud i det fri, som vi blev særligt opmærksomme på under coronapandemien. For at bevare Strandparkens tiltrækningskraft, er det nødvendigt, at tilgængeligheden og faciliteterne udvikles. Jeg glæder mig rigtig meget til den udvikling, siger Henrik Rasmussen.



Spar CO₂ og penge

Den kommende vinter bliver en anderledes vinter. Vi står nemlig foran den alvorligste energikrise nogensinde, og vinteren kan blive hård og dyr at komme igennem.

Priserne på energi er historisk høje og på den ene side står hensynet til klimaet og nødvendigheden af at finde alternativer til de fossile brændstoffer. På den anden side, har krigen i Ukraine gjort det nødvendigt at træffe energibesparende beslutninger og fremskynde uafhængigheden af eksempelvis gas fra Rusland, der har lukket for gassen. Senest har regeringen besluttet at sænke temperaturen i statens offentlige bygninger til 19 grader og kommuner og regioner følger trop. Alle steder fra lyder det, at vi skal spare.

Derfor har Energistyrelsen lanceret en national energisparekampag-

ne, der skal hjælpe os med at spare på energien hele året rundt. Under overskriften "Én ting er sikkert. Og det er grønt." giver Energistyrelsen os en masse gode tip til, hvad vi i fællesskab kan gøre for at spare på energien og spare penge på samme tid. For når vi sammen sparer på energien og samtidig bruger den, når den er grøn og billig, bliver vi mindre afhængige af olie og gas - og får en mere sikker og grøn energiforsyning.

Kampagnen skal ruste danskerne til at gøre noget her og nu ved at sætte fokus på disse aktuelle klima- og spareråd.

5 klima-råd

1. Sluk for strømmen

Sluk for kontakter til lamper og it-udstyr, eksempelvis computer, printer og TV, når du ikke skal bruge dem.

2. Brug ovn med omtanke og låg på gryden

- Tø frossen mad op i køleskab – så afgives kulden til køleskabet.
- Forvarm kun ovnen, hvis maden kræver varm ovn fra start.
- Brug ovnens varmluftfunktion, hvis muligt – dæk maden med låg, bagepapir eller andet, hvis fugten skal bevares.
- Brug ovnens eftervarme til at lave maden færdig.
- Læg låg på gryderne, så sparer du op til 50 % af strømforbruget.
- Vurdér om mikrobølgeovn i stedet kan varme din mad, eller en moderne høkkasse kan færdiggøre maden.

3. Skru ned for varmen

- Sæt radiator-termostaten mellem trin 2 og 4. Det giver en temperatur mellem 17 og 23 grader. For hvert trin der skrues op, øges varmeregnskabet med ca. 5 %.
- Indstil radiatorerne på samme trin for en jævn varme i rummet. En radiator skal være varm i toppen og kold i bunden for at udnytte varmen bedst.

4. Luft ud

- Luft gerne ud, især når der kommer fugt i rummet. Gør det kortvarigt og med gennemtræk (5-6 minutter). Så bliver luften frisket op, og man køler ikke bygning samt inventar unødigt ned.

5. Bekæmp madspild

- Køb kun den mængde du skal bruge. Brug dine rester.
- Bag, kog, sylt eller frys dine triste frugter og grøntsager.
- Frys de madvarer du ikke får spist.

5 spare-råd

Det er ved at blive tid til at klargøre din bolig til fyringssæson. Her er der betydelige energibesparelser at hente. Du kan med fordel følge disse råd og spare på energiforbruget allerede nu.

1. Forbered din bolig til varmesæsonen:

Selv mindre energioptimerende tiltag kan medføre store besparelser på varmeregningen – det behøver ikke at være stort og omfattende. F.eks. er der meget at hente ved at tætte små huller og sprækker i hjemmet og ved at gøre varmeanlægget klar til vinter.

2. Tag kortere varme bade: Gør dine varme bade kortere. 1 m³ vand koster ca. 75 kr. Hvis du korter 5 af familiens ugentlige brusebade ned fra 15 til 5 minutter, kan du spare op mod 5000 kr. om året.

3. Brug strømmen, når den er billigst:

Prisen på strøm varierer time for time, og den er typisk billigst, når der produceres meget vind- og solenergi. Vil du være sikker på altid at bruge den billigste strøm, kan du følge elprisens udvikling time for time et helt døgn frem. Se, hvornår strømmen er billigst på: www.SparEnergi.dk

4. Vask ved lavere temperaturer: Der er meget at hente økonomisk, hvis du sætter temperaturen ned, når du vasker tøj. Du kan eksempelvis spare over halvdelen af strømforbruget ved at vaske tøjet på 20 °C i stedet for på 40 °C.

5. Fyld maskinen op: Når vaske- og opvaskemaskinerne fyldes op, kører de færre ture – og det kan mærkes på din elregning. Faktisk kan du spare flere hundrede kroner om året, hvis det bliver fast rutine at fylde maskinerne helt op, inden du sætter dem i gang. Og vil du spare endnu mere, kan du også skrue ned for temperaturen.

På SparEnergi.dk kan du se endnu flere spareråd. Her kan du også få gratis rådgivning af Energistyrelsens rådgivningstjeneste, hvis du har brug for hjælp til at gå din bolig efter i sømmene.

Få flere gode råd fra Energistyrelsen her: www.sparenergi.dk/sikkertoggroent



FOTO: UNSPLASH



Trygheden stiger i Vallensbæk

Flere borgere i Vallensbæk føler sig grundlæggende trygge i sit nabolag. Det viser Justitsministeriets Tryghedsundersøgelse for 2021, hvilket kan være i forbindelse med den stigende tillid til politiet.

Tryghed og tillid er to vigtige følelser når det handler om at finde et sted at bo. Derfor er politikerne i Vallensbæk glade for at se, at begge parametre er steget i Vallensbæk Kommune. Det fremgår af Justitsministeriets seneste tryghedsundersøgelse for 2021.

Siden 2019 er trygheden hos Vallensbæks borgere steget med 5,2 procent, når man ser på antallet af borgere som føler sig trygge i deres nabolag. Det er den næsthøjeste stigning blandt de 12 nærtliggende kommuner. Hermed er antallet af trygge borgere oppe på 83,1 procent.

- Det er vigtigt for mig, at alle borgere kan føle sig trygge i deres eget nabolag. Derfor blev jeg helt vild glad, da jeg så

resultatet af undersøgelsen. Det er dejligt at se, at vores arbejde i kommunen og med myndighederne giver pote, og hjælper til at skabe et tryggere samfund for borgerne. Vi vil ikke have kriminalitet og utryghedsskabende adfærd. Så jeg er godt tilfreds. Men vi skal hele tiden have fokus på det her område, siger Vallensbæks borgmester Henrik Rasmussen.

Vallensbækborgere har tillid til politiet

I forbindelse med at trygheden blandt borgerne er steget, så er tilliden til, at politiet vil hjælpe også steget. Flere borgere i Vallensbæk har nu større tillid til, at de kan gå til politiet for at få hjælp. Ifølge undersøgelsen er tilliden til politiet steget med 6,1 procent, hvilket betyder

at hele 86,6 procent af Vallensbæks borgere er trygge ved, at de kan få hjælp af politiet. Også dette tal er blandt de højeste, sammenlignet med de nærtliggende kommuner.

- Vi har et stort ønske om at tiltrække nye børnefamilier fra eksempelvis København, som enten er trætte af storbyens uro eller ønsker mere plads til familien i et hus, der stadig er til at betale. Undersøgelsen falder i god tråd med det ønske, så det er selvfølgelig rigtig positivt. Jeg håber at familier der læser med, kan blive lidt mere nysgerrige på Vallensbæk, siger Henrik Rasmussen.

Den stigende tillid til politiet kan skyldes nogle af de arrangementer, som Vestegnens Politi arrangerer. Blandt an-



**'Justitsministeriets
Tryghedsundersøgelse,
2021' – resultatoverblik for
Københavns Vestegns Politi**

Tryghed

Andelen af borgere, som er grundlæggende trygge i deres nabolag

Tryghed	2019	2021
Albertslund	78,4	75,5
Ballerup	81,7	81,0
Brøndby	77,1	79,6
Gladsaxe	79,3	81,8
Glostrup	85,9	87,1
Herlev	79,2	85,3
Hvidovre	81,1	81,7
Høje Taastrup	81,4	78,9
Ishøj	75,5	75,1
Rødovre	86,1	84,4
Vallensbæk	77,9	83,1

TILLID

Andelen af borgere, som har tillid til, at politiet vil hjælpe.

Tillid	2019	2021
Albertslund	83,5	84,0
Ballerup	81,0	86,6
Brøndby	78,2	87,0
Gladsaxe	79,3	78,7
Glostrup	85,8	79,7
Herlev	80,1	84,0
Hvidovre	82,3	79,2
Høje Taastrup	79,3	74,4
Ishøj	76,2	78,4
Rødovre	84,6	82,6
Vallensbæk	80,5	86,6



det er der både i år samt sidste år blevet afholdt Vestegnens Politi-Cup, hvor der gennem fodboldkampe, er blevet gjort op med børn og unges fordomme om politiet. Det har været med til at skabe tillid og trygge relationer mellem børn, unge og myndigheder. Flere ungdomshold fra Vallensbæk har deltaget og det glæder borgmesteren.

- Det har været sjovt og en rigtig positiv oplevelse. Jeg har selv spillet med og der er ikke noget som en god fodboldkamp, der skaber fællesskab, respekt og sammenhold. Og det er klart, at fordommene fra både de unge og vi voksne udviskes, når man kan have det rigtig sjovt sammen, siger Henrik Rasmussen.



Lad børnene cykle

Børn elsker at cykle. Men færre og færre får lov. Sådan lyder det i den nye cykelkampagne fra Vejdirektoratet under Transportministeriet. Kampagnen er henvendt til børn og deres forældre og skal bidrage til at få flere børn op på cyklen.

Mange af os kender det. Vi køber cykler til børnene, lærer dem at holde balancen og kører ud i det blå sammen. Men så bliver det mandag... og vupti, så kommer cyklen ind i garagen, og bilen kommer ud.

Men faktisk behøver det ikke være så svært at gøre cyklen til en god vane (igen).

Start i det små og planlæg dage, hvor I cykler på forhånd. Dine børn vil elske dig for det...

Læs mere om kampagnen, og om hvordan I kommer i gang med at cykle på vejdirektoratet.dk

It-hjælp i Seniorhuset Korsagergård

Seniorhuset Korsagergård tilbyder it-hjælp til alle seniorer 60+ bosiddende i Vallensbæk Kommune.

Vi kan blandt andet tilbyde hjælp til Word - Excel - mail - telefoner - billedbehandling - Mit ID - slægtsforskning.

Har du brug for it-hjælp, der ikke er nævnt her, så kontakt os alligevel, da det er muligt, vi kan hjælpe dig.

Husk at bestille tid!

Kontakt Seniorhuset 4364 6029 (tirsdag til torsdag) kl. 10 - 15 eller mød op i Seniorhuset og spørg efter Jan. Så får du tildelt en tid hos en it-hjælper.



Kulturnatten 2022

Få fat i årets Kulturpas, som giver adgang til over 250 særarrangementer samt fri transport i Hovedstadsområdet den 14. oktober fra kl. 16.00-04.00.

Kulturpasset koster 110 kroner og kan købes fra den 1. oktober i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus. Alle børn under 12 år har gratis adgang i følgeskab af en voksen med et Kulturpas. En voksen med et Kulturpas kan tage to børn med gratis i bus, tog og Metro.

Kulturpasset kan også købes både digitalt og som badge i Kulturnattens webshop. Det er dog kun muligt at købe Kulturpas som badge frem til den 7. oktober kl. 12.00, så der er tid til forsendelse.

Læs mere om programmet på www.kulturnatten.dk

Mit

erstatte NemID

Snart skal MitID også bruges til at bekræfte køb på nettet. Den 31. oktober lukker NemID helt ned og derfor tager MitID over flere og flere funktioner.

MitID bliver allerede brugt af alle landets banker, og fremover bliver det også den primære login-metode på offentlige selvbetjeningsløsninger.

Affaldssortering

Kommunalbestyrelsen i Vallensbæk Kommune
besluttede i sidste måned nye retningslinjer
for affaldsfraktioner.



MAD- & DRIKKE-
KARTONER



MADAFFALD



METAL



PAPIR



PAP



PLAST



RESTAFFALD

Virksomheder

Ved årsskiftet træder nye regler i kraft, som betyder, at virksomheder skal have samme affaldssortering som private borgere.

Alle virksomheder skal derfor, pr. 1. januar 2023, have en affaldsløsning til ni affaldstyper:

- madaffald
- papir
- glas
- metal
- plast
- mad- og drikkekarton
- pap
- farligt affald
- restaffald

I løbet af 2023 skal virksomheder også sortere tekstiler.

Hold øje med udmeldinger om de nye regler fra de relevante myndigheder i den kommende tid.

Borgere

Nye landsdækkende regler betyder, at alle skal sortere deres affald lidt mere. Vallensbæk Kommune er derfor ved at planlægge nye affaldsordninger.

Haveboliger (med egne beholdere):

- Mad- og drikkekarton skal sorteres og i beholderen til plastaffald. Samtidig forventes beholderen at blive tømt hver 2. uge i stedet for hver 3. uge som nu. Desuden nedjusteres tømning af beholderen til metal og glas til hver 10. uge, i stedet for hver 8. uge som nu.
- Pap skal sorteres i en ny 240 liter beholder, som kommunen leverer. Papbeholderen forventes at blive tømt hver 4. uge.
- Tekstiler skal sorteres. Det er endnu ikke planlagt, hvordan tekstiler skal indsamles.

Etageboliger og rækkehuse (med fælles beholdere):

- Mad- og drikkekarton skal sorteres og i beholderen til plastaffald. Nogle

steder vil der være behov for hyppigere tømning og ekstra beholdere til plast.

- De fleste har allerede et miljøskab til farligt affald. De få steder som ikke har et miljøskab, vil få et miljøskab af kommunen.
- De fleste har allerede beholdere til pap. De få steder som ikke har en papbeholder, vil få en papbeholder af kommunen.
- Tekstiler skal sorteres. Det er endnu ikke planlagt, hvordan tekstiler skal indsamles.

Alle borgere vil modtage information inden de nye affaldsordninger træder i kraft.



AKTIVITETS- KALENDER

Nogle af arrangementerne kræver tilmelding og/eller har entré.
Læs mere på www.vallensbaek.dk/kalender



Kommunalbestyrelsesmøde og åbent hus

Kommunalbestyrelsen holder møde onsdag den 12. oktober, kl. 17.30, hvor alle interesserede er velkomne. Efter mødet er der mulighed for at møde kommunalpolitikere uformelt. Dagsordenen kan læses på vallensbaek.dk/kb fra fredagen før mødet. Fra mandagen før mødet kan den hentes i print i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus i åbningstiden.

Seniorhuset Korsagergård

Hvis du vil modtage seniorhusets nyhedsbrev, så send en mail til seniorhuset@vallensbaek.dk. Nyhedsbrevet sendes hver fredag til din mail. Læs mere om Seniorhuset på www.korsagergaard.vallensbaek.dk

IT-hjælp - v/Ældre Sagen

IT-hjælp tilbydes hver tirsdag kl. 11-13 i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus.

Babysalmesang

Babysalmesang v/musikpædagog og organist Caroline Borello Lerche. Onsdag formiddag i Sognegården ved Vallensbæk Kirke. Tilmelding på www.vallensbaekkirke.dk/babysalmesang. Hør mere på tlf: 6136 0505.

Stavgang - v/Ældre Sagen

Tirsdage kl. 11 – forskellige startsteder. For mere info, ring til Jette Andreasen på tlf: 2163 3385 eller til Erik Hommelgaard på tlf: 2116 0321.

Rollator-banden/Grøn Stue

Gå-hold for gangbesværede mødes onsdage kl. 13 ved Sundhedshus Nordmarken, Tværbækvej 1 og går i små grupper sammen. Grøn Stue går tur hver tirsdag og torsdag kl. 10.45 – mødested ved Vallensbæk Rådhus på Rådhuspladsen. For mere info, ring til Winnie Sørensen på tlf: 2088 5819.

Fredagscafé

Kom til gratis kaffe og en hyggelig snak fredage kl. 10 i mødelokalet i Sundhedshus Nordmarken.

Scooterbanden

Tirsdage kl. 13, både fra Rønnebækhus og Pilehavehus. For mere info, kontakt Sune Hybel Olsen på tlf: 4797 4111.

Åben Hal

Lørdage kl. 10-12 i drengenes gymnastiksal på Egholmskolen. For børn op til 10 år og deres forældre.

Floorball for 50+ årige

Mandage og torsdage kl. 17 i Tumlesalen på Pilehaveskolen. For mere info, kontakt Hassan Hegazy, tlf: 2139 2116.

Cykling uden alder

Gangbesværede og kørestolsbrugere kan komme gratis på cykeltur i rickshaws i den friske natur. Både for hjemmeboende og plejehjemsbeboere. For mere info, kontakt Mogens Sørensen, tlf: 2093 2057 eller Mogens Jørgensen, tlf: 4060 3184.

Gå-Fodbold

Tirsdage og torsdage kl. 11-12 på kunstbane 1 ved Vallensbæk Idrætscenter.

OKTOBER

8. **Frederik, Dukketeater v/AniMaNi**
Kl. 10:00-11:00, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet

Åben Hal

Kl. 10:00, Egholmskolen
Obs! Andre datoer: 29/10, 5/11, 12/11

11. **Fars Fitness**

Kl. 10:00, Vallensbæk Skole
Obs! Andre datoer: 18/10, 25/10, 1/11, 8/11

Rundvisning

Kl. 11:00-13:00, Seniorhuset
Korsagergård
Obs! Andre datoer: 26/10, 8/11

GÅ-fodbold

Kl. 11:00, Vallensbæk Idrætscenter
Obs! Andre datoer: 18/10, 25/10, 1/11, 8/11

Eldre Sagen: Stavgang i Vallensbæk

Kl. 11:00, Risingevej ved Åen
Obs! Anden dato: 18/10

Eldre Sagen Shubidua two-man-show

Kl. 16:00-17:30, Korsagergård

Foredrag med Jesper Stein

Kl. 19:00, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet

12. **Kommunal-bestyrelsesmøde**

Kl. 17:30-20:00, Vallensbæk Rådhus

13. **Foredrag om musik og hjernen**

Kl. 19:00, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

17. **Familieforestilling med Søren fra Det flyvende Kuffertcirkus**

Kl. 10:30-12:00, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Trappen

Hyggeaften med spisning

Kl. 17:30-19:15, Vallensbæk Missionshus

OKTOBER

22. **Lær at give førstehjælp til børn**
Kl. 09:30-13:30, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

24. **Premiere på Vallensbæk Revyen 2022**

Kl. 19:00-21:00, Egholmskolen, store sal
Obs! Andre datoer: 25/10, 26/10, 27/10, 28/10

25. **Dialogmøde med Grundejerforeningerne - område Syd**

Kl. 18:00-20:00, Korsagergård i salen

Livestream: Søvn og immunforsvaret

Kl. 19:00, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Trappen

26. **Filmklub for børn**

Kl. 09:30, Kultur- & Borgerhuset, Engen & Sletten

Vallensbæk Koret

Kl. 16:30, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Trappen

Foredrag med Benjamin Koppel

Kl. 19:30, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet

28. **Frokostmatiné i Pilehavehus Caféen**

Kl. 12:00-15:00, Festlokalet

29. **Agility Stævne**

Kl. 08:00-16:00, Vallensbæk Idrætscenter
Obs! Anden dato: 30/10

Førstehjælpkursus

Kl. 09:30-13:30, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet

31. **Sangften**

Kl. 19:45-21:15, Vallensbæk Missionshus

NOVEMBER

1. **Eldre Sagen: Stavgang i Vallensbæk**
Kl. 11:00, P-Plads ved CGCs golfklub
Obs! Anden dato: 8/11

Hjerteforeningen Ishøj/ Vallensbæk Kokkeskole

Kl. 17:30-21:30, Egholmskolen

Livestream: Vores urolige klode

Kl. 19:00, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Trappen

2. **DrugRebels**

Kl. 19:00, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet

5. **Familie yoga, musik og sang m/Maria Sita Simonsen**

Kl. 10:30-11:30, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet

7. **Fernisering**

Kl. 18:30-20:00, Vallensbæk Kultur- og Borgerhus, "Havet" & Mellemgangen

8. **Dialogmøde med Grundejerforeningerne - områderne Nord og Midt**

Kl. 18:00-20:00, Korsagergård i salen

Bliv klogere på klassisk musik

Kl. 19:00, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet

9. **Eldre Sagen Banko**

Kl. 19:00-22:00, Korsagergård

11. **Eldre Sagen Bustur til Gaunø Slots Julemarked**

Kl. 11:30-19:00, Korsagergård

12. **Familie workshop: Kreativt musikinstrument værksted**

Kl. 10:00, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

14. **Familiemøde med spisning**

Kl. 17:30-19:00, Vallensbæk Missionshus

Aktiv efterårsferie

Kom til sjove aktiviteter i uge 42

I skolernes efterårsferie sker der en masse sjove aktiviteter for børn og unge i Vallensbæk. Det er en hyggelig og aktiv måde at bruge ferien på, og der vil være mulighed for at prøve kræfter med nye aktiviteter. Så kom på besøg hos spejderne til snobrød, se hvad du kan med en fjerbold, sving tennisketcheren eller spring på en kæphest og lær nye finter foran håndboldmålet.

Du møder du de lokale foreninger og deres dygtige instruktører og det er muligt at være med, uanset niveau og alder. Du bliver taget godt imod og får en introduktion til aktiviteterne.

Alle aktiviteter er gratis og det kræver ikke tilmelding.

Hvornår: Kom mellem kl. 10.00-12.00 alle hverdage - også hvis du kun kan være med noget af tiden.

Hvor: Se i programmet under den enkelte aktivitet.

Husk: Medbring en vandflaske og indendørs sko til aktiviteterne i Idrætscenteret. Der er gratis frugt i pausen.

Program

Mandag kl. 10-12

Håndbold med Vallensbæk Håndbold
Vallensbæk Idrætscenter, Hal 1

Tirsdag kl. 10-12

Spejder hos DDS Pilehavegruppe
Idræts Alle 32.

Onsdag kl. 10-12

Tennis med Vallensbæk Tennis og Padel Klub
Vallensbæk Idrætscenter, Hal 1

Torsdag kl. 10-12

Badminton med Vallensbæk Badminton
Vallensbæk Idrætscenter, Hal 1

Fredag kl. 10-12

Kæphest & voltigering med
Vallensbæk Rideakademi
Vallensbæk Idrætscenter, Hal 1

Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte idrætskonsulent Fie Frederiksen på tlf. 21240509 eller på mail: fif01@vallensbaek.dk



Familierådgivning

Familierådgivningen

tilbyder anonym rådgivning til familier med børn under 18 år, som bor i Vallensbæk.

I kan bruge familierådgivningen hvis fx:

- I er "kørt fast" eller føler jer utilstrækkelige som forældre
- I har konflikter i parforholdet, som påvirker jeres børn
- I er uenige om opdragelsen
- I skal skilles og er i tvivl om, hvordan I gør det bedst i forhold til børnene
- Jeres barn har det svært i forhold til kammerater og eller voksne

Tilbuddet er psykologisk hjælp til selvhjælp. Sammen finder vi mulige løsninger af jeres problemer.

I familierådgivningen arbejder to psykologer, som er parate til at hjælpe dig og din familie. Du er altid velkommen til at ringe eller sende en mail. Henvendelse kan også ske via fx sundhedsplejen, daginstitutionen, skolen eller andre, som kender jer og jeres barn.

Kontakt

Psykolog Tore Brekke
Vallensbæk Rådhus
Vallensbæk Stationstorv 100
Tlf.: 2727 4124
E-mail: tb@vallensbaek.dk



Har du eller har du haft en kræftsygdom ?

Vallensbæk Kommune har et forløb til dig, som har eller har haft en kræftsygdom. Forløbet kan støtte dig i, at håndtere de udfordringer, som sygdommen ofte medfører.

Forløbet "Platformen for kræft" omfatter alle typer kræftsygdomme og er et forløb som strækker sig over fem uger, hvor vi mødes én gang hver uge.

Vi berører emner som kost, motion, senfølger efter kræft og psykiske reaktioner i forbindelse med en kræftsygdom. Du vil blive undervist af sygeplejersker, diætister og fysioterapeuter.

Undervejs i forløbet er der plads til erfaringsudveksling blandt deltagerne, og flere af vores tidligere deltagere har været glade for at danne nye bekendtskaber med andre, der har været i en lignende situation.

Næste forløb starter onsdag den 26. oktober kl. 10-12.

Vil du høre mere om tilbuddet kan du kontakte sygeplejerske Ingrid Ahleson på tlf.: 40 14 16 17 mailadresse: iba@vallensbaek.dk eller kontakte Center for Sundhed, Familie og Fritid på 47 97 41 30.

Tilbuddet kræver en henvisning fra egen læge eller din hospitalsafdeling.

Ryger du?

Vidste du at rådgivning og nikotinerstatning til at gennemføre rygestop øger dine chancer for succes?

Er du interesseret? Så tilmeld dig vores gratis "Røgfrit liv"-forløb. Næste hold starter tirsdag d. 8. november klokken 16.30-18.30.

Forløbet kører over seks gange, hvor rygestoprådgiver Kristian Pilborg giver dig redskaber til lettere at komme igennem dit ryge-, snus-

eller dampstop. Holdet mødes på Vallensbæk Rådhus i Kultur- & Borgerhuset

Du kan få tilskud til rygestopmedicin, hvis du ryger over 15 cigaretter om dagen.

Mere information og tilmelding på tlf: 4797 4130 eller mail: csf@vallensbaek.dk.

Du kan også tilmelde dig direkte på vores hjemmeside www.vallensbaek.dk/roegfri via tilmeldingsformularen.

FOTO: UNSPLASH



Tilskud til deltagelse i internationale idrætsstævner

Vallensbæk Kommune yder tilskud til deltagelse i NM, EM, VM og OL. Fristen for at søge er 1. november – læs mere på www.vallensbaek.dk/puljer



Tak til alle i Vallensbæk

Super September har takket af for i år, men minderne om et forrygende mylder af aktiviteter varmer stadig

Det er altid et sats at lave om på et folkekært koncept, men Super September kombinerede både alt det bedste ved Festlig Fredag og Vestegnens Kulturuge, og var helt sin egen fra første færd. Takket være alle jer mange fra Vallensbæk, der dansede, sansede og aktivt foldede alt det ud, som vokser netop her.

Super September begyndte med et dansebrag med Motor Mille for børn og deres voksne, mens teenagerne gav den gas til VK Street Festival til DJs og bunker af aktiviteter, og ikke mindst Biblo By Night lidt senere på måneden. For de kulturelle var der intime og over-

raskende oplevelser som byvandringen City Matters, der med bevægelse og lyd viste helt nye sider af byens landskab. Algoritmedigtet 'Nye Horisonter' satte med borgernes input ord på, hvad der gør Vallensbæk og Vestegnen til noget helt særligt.

Krimi & Fællesskaber

Bogelskerne fik en hel lørdag med krimier, kom bag politiafspærringerne sammen med retsmedicinere, kriminalteknikere og dykkede ned i drabelige plot med dygtige forfattere.

Skoleklasser og dagtilbud i Vallens-

bæk har også haft travlt i uge 37 med at mødes og lære nyt. De mindste børn plantede og såede i foråret, så alle kunne sanke og smage henover sommeren, og femte klassetrin brugte uge 37 på at lave spændende mad og informationskuber, som kan ses nu foran dagtilbudene.

Klassetrinnet over, nemlig sjetteklasserne, har i Stomp-forløbet, i børne- og ungekulturugen, haft en fest med at lave storstilet lyd med en dygtig percussionsnister, der kulminerede med koncert for store og små. Eleverne i ottende klasse har lært om frivillighed og konkurreret



FOTO: GUNNER W. CHRISTENSEN



om at skabe nye tiltag, som gør en forskel for andre lokalt. De mange foreninger har også haft inviteret ind med åbne arme og døre, så nysgerrige kunne blive klogere på alt det, man kan engagere sig i heromkring.

Guldbryllup med stationen
Mosens Dag blev holdt i hævd med masser af sjov for alle, mens solen tittede frem og skinnede på Lille Tilde og de mange gæster, da trolden fejrede sin fødselsdag. Festligt var det også, da Vallensbæk kunne fejre guldbryllup med stationen, naturligvis med både hornmu-

sik og fine taler som et af de sidste arrangementer i Super September. Der var meget mere at se, gøre og høre undervejs, og denne artikel kan slet ikke få det hele med. Duften fra fællesspisningerne, tonerne fra koncerterne, latter og larm, fra glade og entusiastiske mennesker. Stemningen og følelsen af, at vi sammen oplevede Vallensbæk på ny. Tak til alle, der var med til at gøre Super September til noget helt særligt.



ØNSKER DU AT BLIVE FRIVILLIG?

Kontakt Inge Mauritzen, som løbende hverver tanter (og onkler). Du behøver hverken være medlem af Ældre Sagen eller være uddannet sprogpædagog. Du skal blot være over 18 år, være glad for sprog, børn og have lysten til at udvide din horisont i mødet med andre generationer.

Mail: Inge-Mauritzen@privat.dk
Telefon: 20 96 30 90

Sprogtanter

– nærvær, dialog og nye fællesskaber

Bliv en del af det givende fællesskab som tante i Vallensbæk.

Tanterne har mange navne, men alle har det samme mål!

At give børn ro og nærvær i et samfund præget af travlhed.

Inge Mauritzen er medlem af bestyrelsen i Ældre Sagen Vallensbæk og aktivitetsleder for både læsetanter og -onkler, børnehavetanter og -onkler og sprogtanter og -onkler i Vallensbæk. Hun arbejder for at skabe et rum til nærvær og dialog med projekter, der samler folk fra forskellige generationer i Vallensbæk.

Det hele startede tilbage i 2014, hvor Vallensbæks lokalafdeling og kommune indledte et projekt, der skulle bidrage til ro, nærvær og fortællinger for børn i travle skoler. Projektet kom til at hedde læsetanter og -onkler. Sidenhen er børnehavetanter og -onkler kommet til og det nyeste projekt er 'sprogtanter', som blev søsat i 2020 under coronapandemien.

Sprogtanter består af frivillige ildsjæle, der tager ud i Vallensbæks dagtilbud og

hjælper børn, som har udfordringer med sproget. Sprogtanternes vigtigste opgave er at skabe en dialog gennem forskellige kreative lege. Eksempelvis med sang, skuespil, tegninger og forskellige spil. På nuværende tidspunkt er der syv sprogtanter, som tager ud i ét dagtilbud hver i Vallensbæk. Det gør de hver anden uge i 1,5 time, fortæller Inge. I den tid får de 2 hold af hver 3 børn som dagtilbuddets pædagoger har udvalgt.

Et givende arbejde

Idéen er at give børnene en supplerende hjælp til sprogpædagogernes arbejde. Inge fortæller også, at sprogtanterne oplever deres arbejde som en enorm givende oplevelse, hvor man som sprogtante har mulighed for at udfolde egne evner

”Jeg hører, at de oplever tiden med børnene meningsfuld og som noget, der giver værdi til deres liv. Alene samværet med dem oplever de enormt givende.”

ved at lave legene ud fra egne kompetencer og interesser. Derudover bruges materialer, som kommunen og dagtilbuddet har sat til rådighed for tanterne.

Inge kan tydeligt mærke den positive effekt, arbejdet har, både for børn og sprogtanter. Det får hun blandt andet bekræftet ved de to årlige evalueringer, hvor alle tanter og pædagoger samles, for at samle op på projektets gevinster.

MAD I GENERATIONER

Del ud af dine mad- og barndoms-minder, når Madborgerskab inviterer til et hyggeligt generationsmøde med ældre borgere og elever i 6. klasse.

Er du 65 år eller ældre, og har du lyst til at mødes to gange i oktober

og lave "mormor"mad, spise sammen, få opfrisket minder og fortælle gode historier. Så er MAD I GENERATIONER noget for dig.

Det er gratis at deltage, og alle kan være med uanset madlavningsevner.

Har du lyst til at være med eller vil høre mere, så kontakt Sune Hybel Olsen på mail: suhol@vallensbaek.dk eller telefon 47974111.



Opskrift:

Gammeldags æblekage

Oktober måned byder på et sandt skatkammer af råvarer som fx havtorn, brombær, svampe og efterårsæbler. Alt sammen noget du kan finde rundt om i Vallensbæk.

Madborgerskab anbefaler gammeldags æblekage, præcis som nogens mormor laver den. Opskriften er den som bruges i generationsmødet MAD I GENERATIONER, hvor ældre borgere og elever fra 6. årgang laver mad sammen.

Det skal du bruge:

Æblegrød:

1 kg æbler
(gerne Belle de Boskoop)
1 vaniljestang
2 dl æblejuice
40 g sukker

Æblekagerasp:

8 små makroner
140 g rasp
40 g sukker
30 g smør
2½ dl piskefløde
(pisket til skum)

Pynt:

Kanel
Ribsgelé

Sådan gør du:

Æblegrød:

1. Skræl æblerne. Del dem i kvarte, og fjern kernehuset
2. Skrab vaniljekorn ud af stangen og bland med sukker.
3. Kog æblerne til mos med æblejuice, vaniljestangen, sukker og vaniljekorn, ved svag varme.
4. Tag gryden af varmen og fjern vaniljestangen.
5. Mas og rør æblerne til en mos og stil så mosen på køl.

Æblekagerasp og anretning:

1. Knus makronerne helt fint, og stil til side.
2. Bland sukker og rasp.
3. Smelt smørret på en pande og rist raspblandingen til den er gylden og sprød – brug en bred palet, og vend raspen flittigt mens det bruner. Pas på den ikke brænder på.
4. Tag raspen af panden og vend med de knuste makroner.
5. Pisk fløden til cremet konsistens.
6. Anret æblekagen ved at, lægge æblemos og raspblanding lagvis i portionsglas eller en stor glasskål. Start og slut med rasp.
7. Pynt med flødeskum, og drys eventuelt med kanel og fine klatter ribsgelé.



Kultur- & Borgerhuset er klar med et program for efterårets arrangementer.

Det er spækket med spændende arrangementer til både børn, unge og voksne. Kom forbi Kultur- & Borgerhuset og hent dit eksemplar af efterårets programhæfte.

Fredagscafeen er i gang igen

Kom forbi Fredagscafeen mellem kl. 10-12 og få en gratis kop kaffe og en hyggelig snak med andre borgere fra Vallensbæk. Fredagscafeen har åbent hver fredag, dog holder cafeen lukket i skoleferier.

Fredagscafeen mødes i Sundhedshusets mødelokale, Tværbækvej 1.

Cafévært søges

Fredagscafeen søger ny frivillig til at være cafévært én gang om måneden. Opgaven er at lave kaffe, dække bord og finde de søde sager frem fra skabet. Der er alt hvad du skal bruge på stedet.

Du bliver en del af et hyggeligt frivilligt fællesskab. Kontakt Rikke fra Center for Sundhed, Familie og Fritid på tlf. 47974130, hvis du har lyst til at blive en del af holdet.

Månedens billede



♥ **Thenaturebymeeyes** Cumulus Nimbus

[#vallensbæknu](#) [#himmel](#) [#naturfotos](#)

Del dine billeder med os på Instagram

Tag dem med [#vallensbæknu](#)



Gamerhjørnet i Kultur- & Borgerhuset er åbent og står klar til en dyst i FIFA, Mario Cart eller et af de andre spil, der er på husets Playstation og Nintendo Swich.

Kom forbi med vennerne og lån en controller – **helt gratis** – i Kultur- & Borgerhuset.



Seniorhuset Korsagergård

Åbent hus og Julemarked

Lørdag den 5. november 2022 kl. 10-14

Oplev atmosfæren i Seniorhuset, når vi byder dig på en rundvisning i de arbejdende værksteder. Der er fremvisning og salg af "kreativiteter", og du kan besøge vores cafe og købe gløgg, æbleskiver, kaffe, te m.m.



Lions fest for pensionister

Det er med stor glæde, at LIONS Vallensbæk, igen kan indbyde Vallensbæks pensionister til en festlig aften i Vallensbæk Idrætscenter onsdag den 26. oktober kl. 19.00. Dørene åbnes kl. 18.45. Pensionistfesten er en festlig og hyggelig aften, og samtidig er det tak for et ualmindeligt positivt samarbejde med lokalbefolkningen og kommunen.

Vi byder på 3 stykker lækkert smørbrød, som bliver leveret af Café Svanen og hertil øl, vin eller vand. Efter maden er der kaffe og kage og herefter er der musik og dans, hvor den velkendte Per Bjørn underholder. Efter dansen følger - den med spænding imødesete - lodtrækning. Kl. 22.45 er det så tid til at sige tak for i aften.

Billetter koster 150,00 kr. stk.

Der vil være salg af billetter fra Kultur- & Borgerhuset samt Seniorhuset Korsagergård tirsdag den 11. oktober fra kl. 10.00 - 11.00

Efterfølgende kan du kan købe dine billetter i Seniorhuset i åbningstiden. Din billet bliver ved ankomsten ombyttet til 10 lodder pr. billet til aftenens lodtrækning, hvor der er mange gevinster.

Der vil være tilbud om kørsel fra og til de sædvanlige opsamlingssteder.

BETALING

Du kan betale med dankort eller MobilePay (721710)

Kontanter frabedes



Kom til hyggelig frokostmatiné

Festlokalet, Løkkekrogen 11C, fredag den 28. oktober kl. 12:00-15:00.

Der bliver serveret en to-retters menu og der er skøn musik med Lars Grand. Som altid er der gode gaver at vinde i lotteriet.

Billetter til arrangementet kan købes i Pilehavehuscaféen dagligt ml. 11.30-13.30 indtil 21. oktober. Billetter kan også købes i Kultur- & Borgerhuset indtil den 14. oktober. Der er et begrænset antal billetter.

Prisen er 75 kr. pr. billet.

Prisen for lodder er 5. kr. pr lod.



Pensionisternes Julefest

afholdes i år den 7. december kl. 14-17 i Idrætscentret.

Billetsalg den 25. oktober kl. 10 i Seniorhuset Korsagergård samt i Kultur- & Borgerhuset.



VALLENSBÆK KOMMUNE

Vallensbæk Stationstovr 100
2665 Vallensbæk Strand
4797 4000
kommune@vallensbaek.dk
www.vallensbaek.dk

Ansvarshavende redaktør

Anette J. Laustsen

Redaktion

Kommunikationsteamet,
kommunikation@vallensbaek.dk
4797 4046.

Omdeling

Foreninger i Vallensbæk. Hvis bladet udebliver, så ring 4797 4025.

Foto

Vallensbæk Kommune og Colourbox.

Deadline

Næste nummer udkommer 12.-13. november. Deadline 12. oktober. Til kalenderen via www.vallensbaek.dk/ aktiviteter dog 21. oktober.

Rådhuset, åbnings- og telefontid

- Mandag-onsdag: 8.00-15.30
- Torsdag: 8.00-17.00
- Fredag: 8.00-13.30

Døgnapleje - Rønnebækhus

4373 4344

Vej og Park

4797 4500 (dagtimer)
2673 7225 (Vagttlf. aften/weekend)

Vallensbæk

Kultur- & Borgerhus

4797 4700

Telefonbetjening

- Mandag-torsdag: 8.00-19.00
- Fredag: 8.00-17.00
- Lørdag: 10.00-15.00

Personlig betjening

- Mandag-torsdag: 11.00-19.00
- Fredag: 12.00-17.00
- Lørdag: 10.00-15.00

Kommunale Ejendomme

2727 4039 (Vagttlf. aften/weekend)



Miljømerket for ansvarlig skovbrug



Vi er Vallensbæk

Vi er Vallensbæk er en portrætserie af borgere, virksomheder og ansatte i Vallensbæk. Hende du møder i supermarkedet, ham du køber dit brød af, og dem der henter dit affald.

I denne måned kan du møde dygtige elveårige Arnold Elgaard, som elsker at spille i Vallensbæk Badminton.

” Jeg begyndte til badminton for to år siden. Egentlig gik jeg til Taekwondo og jeg havde faktisk fået det grønne bælte. Jeg vidste ikke rigtigt noget om badminton, men en af mine venner tog mig med til Vallensbæk Badminton en dag, og det var rigtig sjovt. Og det er det faktisk stadigvæk. Jeg spiller badminton med mine venner, og jeg bliver aldrig træt af at spille.

Min mor fik meldt mig til og jeg lærte flere af de andre børn i klubben at kende, og så begyndte mit badminton-eventyr. I weekenderne er der turneringer, og jeg har været med i en masse. De sidste par år har jeg været til både Danmarks-mesterskaberne, Københavns-mesterskaberne og Sjællands-mesterskaberne, hvor jeg har vundet guld og bronze.

Nogle gange er modstanderen en af mine venner, men det gør ikke noget. Det er faktisk endnu sjovere, for så kender man hinandens stærke og svage sider og

bliver presset til at blive bedre. Klubben har en gang imellem træning, hvor vi kan tage vores familier med i hallen. Så spiller jeg med min storesøster og min mor og far, og det er hyggeligt.

Der er rigtig meget teknik i badminton, og vi bruger en særlig ketcher, fjerbolde og gode sko. Hvis man skal blive god til badminton, skal man øve sig rigtig meget, og det kræver også en god kondi. Øvelse gør mester! Men så er det jo godt, at jeg er glad for det. Masser af træning og så godt med pasta med skinke, en banan og en müslibar, så er jeg klar til kamp.

I den tid, jeg har spillet, er mine slag og mit benarbejde blevet rigtig meget bedre, fordi jeg har øvet mig og fordi vi har gode trænere. Jeg tænker, at jeg gerne vil spille i mange år, også fordi jeg rigtig godt kan lide min klub. Vi er meget aktive sammen og der er en god stemning. Jeg glæder mig til en masse gode oplevelser med klubben. Træningsture, holdturneringer og andre arrangementer. Og så håber jeg, at jeg vinder nogle turneringer igen denne sæson.

Jeg spiller fodbold sammen med kammeraterne i skolen, men jeg synes at badminton er sjovere i kroppen. Jeg er rigtig glad for at bo her i Vallensbæk, og for min skole og mine venner. Det bedste er at hænge ud med de andre og at spille PlayStation og iPad sammen.

Hvad jeg skal være, når jeg bliver voksen? Det ved jeg ikke endnu. Jeg gad godt blive professionel badmintonspiller, men nu får vi se. Jeg skal ihvertfald spille i mange år endnu”.

” Jeg spiller fodbold sammen med kammeraterne i skolen, men jeg synes at badminton er sjovere i kroppen.”

Hvem skal vi interviewe?

send dit bud til kommunikation@vallensbaek.dk

BLÅ BOG:

- Arnold Elgaard er 11 år og går i 5. klasse.
- Han har boet i Vallensbæk hele sit liv og bor sammen med sine forældre og sin storesøster.
- Arnold kan godt lide sine bukser rullet op til lige under knæet.
- Til Super September gav han den gas til VK Street Festival og lavede info-cubes om sankesteder med sin klasse.

HVAD ER BADMINTON?

Badminton er en ketsjersport for to eller fire spillere. Der konkurreres i single, double og mixdouble.

Formålet med spillet er at slå fjerbolden med ketsjeren, så den flyver over nettet til den anden banehalvdel, sådan at modstanderen ikke kan nå fjerbolden, før den rammer jorden indenfor banens grænser.

Der er turneringer på alle niveauer og alle alderstrin.

Sammenlignet med tennis, så er ketsjeren lettere i badminton og nettet kortere. Men bolden må ikke ramme banen, så spillerne skal være hurtige og have gode reflekser.