



Verdens bedste i Vallensbæk

Daghjem skal
udvides
side 3

Din plovmand kan
miste værdi
Side 4

Investerer i
børns sprog
Side 6

Sang binder
os sammen
Side 8-9

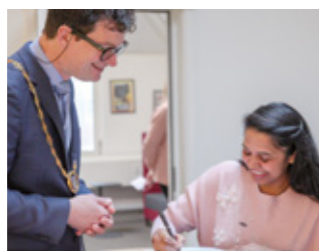
4

Sidste år samlede vi

**160 kg
affald**

5

Nye statsborgere
i kommunen



7

Snart er alle skinner lagt



14

Klogere på FN
Verdensmålene



12-13

RIGT FORENINGSLIV

Til årets Idræts- &
Frivilligfestival fejrede
Vallensbæks foreninger
sig selv og hinanden.



VALLENSBÆK KOMMUNE

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

Ansvarshavende redaktør

Rasmus Hadberg Øhlenschläger

Redaktør

Kristina Schønnemann Jensen

Redaktion

Kommunikationsteamet,
kommunikation@vallensbaek.dk.
4797 4046

Omdeling

Foreninger i Vallensbæk. Hvis bladet
udebliver, så kontakt redaktionen.

Layout

Think Creative

Print

Sylvester Hvid & Co

Foto

Vallensbæk Kommune, Kim Matthäi
Leland og Colourbox

Deadline

Næste nummer udkommer 4.-5. maj.
Deadline 2. april. Til kalenderen
via www.vallensbaek.dk/aktiviteter
dog 10. april.

Rådhuset, åbnings- og telefonid

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

Hjemmeplejen og hjemmesygeplejen

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)



*På Højstruphave
gør personalet
meget for at
glæde beboerne
og brugerne af
daghjemmet med
oplevelser som
koncerter mm.*



Daghjemmet Højstruphave skal gavne flere

*Vallensbæk Kommune har taget et stort skridt fremad mod
at udvide daghjemmet på Højstruphave.*

PLEJE OG OMSORG Gravemaskinerne har allerede før Påske, forberedt den kommende byggeplads, efter kommunalbestyrelsen har godkendt projektforslaget for udvidelsen, af Højstruphave. Med et budget på 1 mio. kr. afsat i 2023 og yderligere 8,5 mio. kr. i 2024, er projektet et markant tiltag i kommunens bestræbelser på at forbedre livskvaliteten for de ældre i Vallensbæk.

- Det nye daghjem vil tilbyde fantastiske faciliteter, der fremmer social interaktion og aktiv deltagelse i fællesskabet. Og ikke mindst kan Dagshjemmet aflaste de pårørende til nogle af de ældre, der har det allersværest, siger borgmester Henrik Rasmussen.

Formålet med daghjemmet er at øge og bevare brugernes mulighed for at klare sig selv, og det kan man gøre ved blandt andet at forebygge, at funktionsevnen hos de ældre forringes, og at man undgår social isolation. Men det er også et tilbud rettet mod

de pårørende, som kan man få et dagligt pust og frirum og tanke mentalt op, hvis f.eks. deres ægtefælle har det meget dårligt.

Første spadestik

Forventningen er, at byggeriet vil starte i sommeren 2024 og stå færdig i efteråret 2025. Der kommer en opholdsstue på 100 m², som kan deles i to, samt yderligere faciliteter såsom et tekøkken og opdaterede toiletfaciliteter.

- Med de nye faciliteter får vi et endnu mere indbydende og funktionelt miljø for vores ældre borgere. Det er vigtigt, at vi fortsætter med at investere i infrastrukturen, der understøtter vores ældre, siger Henrik Rasmussen.

Ud over bygningen vil der også ske tilpasninger af udendørsarealerne, herunder en udvidelse af parkeringsfaciliteterne og anlæggelse af en ny gårdhave, der fremmer udendørs aktiviteter og samvær.

Nye danske penge-sedler på vej

MØNTFOD

Fra 2028-2029 indfører Danmark nye pengesedler, hvilket både gør de nuværende 1000-kronesedler og alle ældre sedler ugyldige efter 31. maj 2025. Derfor opfordrer Nationalbanken til, at man bruger sine gamle sedler eller indbetaler dem på sin bankkonto snarest muligt. Vær også opmærksom på potentiel svindel, der typisk er rettet mod ældre og sårbare borgere, i takt med at de gamle sedler udfases.

Hvilke sedler bliver ugyldige?

Alle pengesedler, der er ældre end den nuværende serie med broer og oldtidsfund, bliver ugyldige efter 31. maj 2025.



Daglejen og flere dagtilbud i kommunen deltog sidste år og ryddede op i naturen.



Under affaldsindsamlingen samlede Vallensbæk 160 kg. Skrald i alt.

Gi' naturen en hånd

Søndag den 14. april kan du være med til at give naturen i Vallensbæk en forårsrengøring.

REN NATUR 160 kg affald. Så meget skrald indsamlede børn og voksne på sidste års affaldsindsamling i Vallensbæk. I år er det søndag den 14. april fra kl. 10-12, at du kan gøre dem kunsten efter. Mød op på:

- Den store grusparkeringsplads ved Vallensbæk Havnevej,
- Bækkehuset, Vejlegårdsvej 95 eller
- P-pladsen ved 365discount, Tværbækvej 3

Når alle er færdige, er der efterfølgende hygge og lidt godt fra grillen ved Bækkehuset.

Affaldsindsamling arrangeres i et samarbejde mellem Vallensbæk Kommune og Danmarks Naturfredningsforening.

Nye statsborgere

17 borgere fik et håndtryk af borgmesteren og et dansk statsborgerskab med hjem.

GRUNDLOVSCEREMONI Der var både glædestårer og store smil, da 17 vallensbækkere og deres familier var til grundlovsceremoni i Kultur- & Borgerhuset i marts. Med et ja til at overholde grundloven og et officielt håndtryk med borgmester Henrik Rasmussen fik de alle 17 deres danske statsborgerskab og papirer derpå.

Grundlovsceremonierne arrangeres to gange årligt for at fejre borgere i Vallensbæk, der har opfyldt kravene til at opnå dansk statsborgerskab.



I år kunne Vallensbæk Kommune byde hele 17 nye danske statsborgere velkommen til den halvårige grundlovsceremoni.

Danmarks største cykelløb for børn kommer igen i år til Vallensbæk

Kids Tour kommer igen i år til Vallensbæk. Det sker søndag d. 30. juni ved Vallensbæk Strandpark.



MOTION FOR BØRN Der skal trædes i pedalerne, når Danmarks største og sjoveste cykelløb for børn, Kids Tour, kommer til Vallensbæk. Igen i år har Vallensbæk Kommune nemlig valgt at bakke op om cykelbegivenheden.

- Jeg er stolt af, at vi igen har Kids Tour i Vallensbæk. Det er i Vallensbækånden at kombinere sikkerhed og trivsel med motion og cykling. Vallensbæk er en cykelkommune, og især børnene har godt af at lære at begå sig i trafikken og bevæge sig samtidig. Vi indretter løbende kommunen, så det bliver mere attraktivt at cykle, siger Vallensbæks borgmester, Henrik Rasmussen.

Det bliver Vallensbæk Strandpark, der danner rammerne for en cykelsjov dag for børn i alderen 3-10 år og deres familier. Det koster 50 kr. at deltage i cykelløbet, mens alle aktiviteter på eventpladsen er gratis for alle gæster.



Nøglen til vores børns fremtid

Vallensbæk Kommune er på vej til at blive et forbillede inden for tidlig sprogstimulering og læring. Sprogstimulering skal give børnene den bedste start på livet.

SPROG I Vallensbæk Kommune bliver sprogudvikling hos børn og unge prioriteret som aldrig før. Med en dedikeret indsats og fokus på børn i alderen 0-6 år har kommunen et mål om, at alle børn ved skolestart er sprogligt rustede til at begå sig på dansk. - Investeringen i sprog er også en investering i fremtiden. Vi har mange børn fra andre lande, og de skal hurtigt lære det danske sprog, så de er rustet til fremtidens arbejdsmarked, det har vi en forpligtelse til, siger Vallensbæks borgmester Henrik Rasmussen.

Sprogudvikling på alle planer

Sprogudviklingen foregår over hele dagen i dagtilbuddene: Når børnene leger, når de spiser frokost, morgenmad, eller frugt. Hele tiden arbejder pædagoger og medarbejdere med sprogudviklingen i kontakten med børnene. Kommunen har blandt andet indgået et samarbejde med organisationen Sprogklar, der er godt i gang med at klæde alle pædagogiske medarbejdere yderligere på til dette arbejde.

Musikskolen er også blevet inddraget for at integrere musik-

ken i sprogudviklingen, og der er indgået samarbejde med Sangens Hus, der skal understøtte etableringen af en sangkultur på tværs af alle dagtilbud i Vallensbæk. Undersøgelser viser nemlig, at sang både bidrager til en bedre sprogudvikling, og at sang har en positiv effekt på selvbillede og ens relationer til andre.

- Vores holistiske tilgang til børnenes sprogudvikling er ikke kun et udtryk for en enkeltstående indsats, men en del af en større vision om at vi vil styrke vores børn og unges livskvalitet. Det er forankret i Udviklingsstrategien, og derfor afsætter vi årligt 400.000 kr. til projektet. Vi ønsker at sætte en ny standard for tidlig sprogstimulering og læring, siger Henrik Rasmussen.

Og det stopper ikke her. Vi samarbejder også med Naturcenter Amager Strand, som afholder forskellige kurser for vores pædagoger, der handler om, hvordan man aktivt kan arbejde med sprogudvikling i relation til naturen. I alle daginstitutioner og dagpleje er der også indkøbt sprogkufferter hos Sprog og Leg, som vores pædagoger og talehørekonsulenter bruger i arbejdet med børnenes sprogudvikling.

Milepæl for letbanen

Skinnearbejdet i Vallensbæk nærmer sig sin afslutning.

LETBANEN Køkørsel op af Vallensbæk Torvevej, og rigtig mange meldinger om nye omkørsler. Det har ikke været nemt at være bilist i Vallensbæk det seneste år, imens byggeriet af letbanen har stået på. Men nu rykker en stor milepæl kraftigt nærmere. Inden sommerferien forventer Hovedstadens Letbane nemlig at være færdige med de to sidste krævende anlægsarbejder, som kan give udfordringer i trafikken.

Delvis spærring

Det første arbejde er netop gået i gang i krydset Søndre Ringvej-Vejlegårdsvej, hvor Hovedstadens Letbane lægger de sidste skinner og sætter nye lyssignaler op frem mod slutningen af april. I stedet for at totalspærre krydset er det lykkedes Hovedstadens Letbane, deres entreprenører og Vallensbæk Kommune at finde en løsning, så der i hele perioden er mulighed for at svinge imel-

lem Vejlegårdsvej og Søndre Ringvej til og fra Vallensbæk Station. Det letter trafikken for de mange beboere i området, og gør det også muligt for høje lastbiler at betjene området som normalt.

Asfalt

I maj forventer Hovedstadens Letbane, at der bliver lagt asfalt i krydset Søndre Ringvej-Vallensbæk Torvevej. Da krydset er meget trafikeret, er udgangspunktet, at asfaltarbejdet kommer til at foregå om natten, så færrest mulige bliver generet af arbejdet.

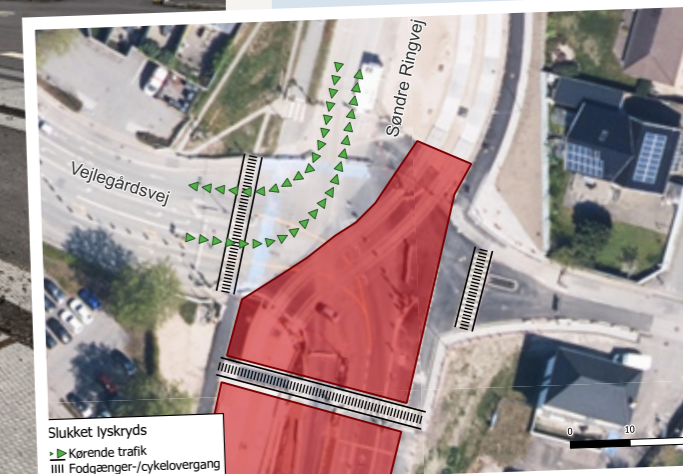
Herefter handler arbejdet mest om opsætningen af kørestrømsmaster og -ledninger, så letbanetogene kan testkøres fra efteråret og frem til åbningen. Hovedstadens Letbane forventer, at dette arbejde er kortvarigt og forhåbentligt kan udføres om natten.

OBS - Slukket lyskryds!

Det har ikke været muligt at opsætte et midlertidigt lyskryds, når der i april lægges skinner i krydset Søndre Ringvej-Vejlegårdsvej. Uden lysregulering skal du, både som bilist, cyklist og fodgænger være ekstra opmærksom. To af fodgængerfelterne placeres i områder uden øvrig trafik. Det gælder dog ikke på Søndre Ringvej, når cyklister og fodgængere krydser Vejlegårdsvej.

Hjælp hinanden med at komme sikkert frem - bilister skal holde tilbage, og hvis du er cyklist og skal imod køreretningen, er det vigtigt, at du husker at stå af og trække.

For elscootere er det Elscootere vil have svært at krydse Søndre Ringvej ved Vejlegårdsvej. Kør i stedet over Søndre Ringvej ad fodgængerbroen eller i lyskrydset ved Vallensbæk Station.



Lokalt kor har vokseværk

Når 'Baggårdens Stemmer' synger – er det med glæde, med højt humør og i minde om dem, som de har mistet. Men vigtigst af alt er det i fællesskab.



SOCIALT KOR Tirsdag aften emmer det af sang, latter og fællesskab, når 'Baggårdens Stemmer' mødes i Helligtrekonger Kirke. Hvad der startede som et 10-mandskor, har på bare tre sæsoner vokset sig større – og består nu af 50 kor-deltagere.

- Og antallet vokser stadig, da alle er velkomne, fortæller Oliver Stuhr, sognepræst og stifter af koret.

En social klub

Her klokken fem er der stille i Vallensbæk Landsby. Solen er ved at gå ned, men i Sognegården, bag kirken, er der tændt for både lys og den gode stemning, og man kan høre latter og småsnak. Her står medlemmerne af koret samlet i mange forskellige grupper og taler om alt imellem himmel og jord. De fleste har en kop kaffe eller 'ugens varme kakao' og et hjemmelavet navneskilt.

- Navneskiltet er til for, at man kan huske alles navne. Der kommer hele tiden nye medlemmer, så det er lidt svært at lære alle de nye navne så hurtigt, griner en ældre, men storsmilende dame.

Hun fortæller, at hun har en af hendes kære liggende på kirkegården lige overfor kirken – men at hun tager toget hele vejen fra Lyngby hver tirsdag for at være med i koret. Det har hun gjort næsten siden koret startede.

- Det fantastiske er, at alle kan være med. Det kræver ingen optagelsesprøve

Baggårdens Stemmer

er et hyggeligt sangfællesskab for alle sangglade. Koret mødes hver tirsdag kl. 18:00 - 19:30 i Helligtrekongers Kirke.

Er du interesseret i at synge med, så kontakt Oliver Stuhr på 7210 0094 eller LOST@km.dk.



som i andre kor, og så er det gratis. Man kommer bare, og så er det sociale samvær bare fantastisk, fortæller hun.

Musik med mening

Og det var da også hele grundlaget for at starte koret op, fortæller Oliver Stuhr. For hvad der skulle have været en sjælesorgsgruppe blev i stedet erstattet med sang.

- Dem, som kommer, har mistet nogle, så de kommer for at muntres op. Musikken er blot en anledning til at mødes. En slags klub med fokus på det sociale.

Baggårdens Stemmer mødes fra 18-19.30 hvor de synger alt fra den danske sangskat. Anne Linnet, Kim Larsen og hitene fra Højskolesangbogen er blandt andet at finde i deres repertoire. Men det vigtigste er, at sangene har et budskab, som man kan stå inde for. At de er dybsindige, fortæller Oliver Stuhr.

To personer kommer ind ad døren. Det er de nyeste medlemmer af koret: to flygtninge fra Ukraine som er flyttet til Vallensbæk for nyligt. De har meldt sig til for fællesskabets skyld – og fordi de havde et ønske om at lære de danske sange at kende.

- Jeg har tilbudt, at vi kunne synge engelske sange også, men det vil de ikke høre tale om, fortæller Oliver Stuhr, som nævner, at det er lige dele modigt og fantastisk, at de har lyst til at være med for at styrke deres læring om det danske sprog.

Snart har de to sluttet sig til resten af gruppen, og her bliver der talt lidt om den kommende uges planer, inden alle

”

Det er som om, at når vi synger sammen, forsvinder aldersforskellene, og vi er bare ét stort, glædeligt fællesskab.

kaldes til at gå i samlet flok til Helligtrekongers Kirke for at synge.

Aldersmangfoldighed

I 'Baggårdens Stemmer' er der plads til alle, uanset om du er i tyverne, eller har rundet de halvfjerds. Det, der gør koret specielt, er, hvordan folk fra forskellige generationer mødes og deler deres glæde for musik. Det handler ikke kun om at synge, men om at lære hinanden at kende og skabe venskaber på tværs af aldre.

Det er noget særligt at se unge mennesker grine og snakke med dem, der har levet et stykke længere. De yngre får et indblik i livserfaringer, mens de ældre får en chance for at mærke ungdommens energi og friskhed.

- Det er som om, at når vi synger sammen, forsvinder aldersforskellene, og vi er bare ét stort, glædeligt fællesskab, fortæller et kormedlem, inden de går i gang med at synge.



AKTIVITETS- KALENDER

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



Kommunalbestyrelsesmøde

Næste kommunalbestyrelsesmøde er den 24. april, hvor alle interesserede er velkomne. Efter mødet er der mulighed for at møde kommunalpolitikere uformelt.

Dagsordenen kan læses på dagsordener.vallensbaek.dk fra fredagen før mødet. Du kan hente den i print i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus mandagen før mødet.

Tjek vallensbaek.dk eller kontakt arrangøren for at få de seneste oplysninger om de enkelte arrangementer.

APRIL

6. **Repair Café**
Kl. 10:00-14:00
Sted: Korsagergård
(Andre datoer: 17/4, 4/5)

Tegnevognen rykker ud, åbent værksted (2-100 år)
Kl. 10:00-14:00
Sted: Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Børnebiblioteket
(Andre datoer: 11/5)

Åben Hal
Kl. 10:00 - 12:00, Egholmskolen drengesal
Andre datoer: 13/4, 20/4, 27/4, 4/5, 11/5

08. **Vallensbæk Kunstforening: Fernisering**
Kl. 18:30
Sted: Vallensbæk Kultur- & Borgerhus Havet

09. **Vallensbæk IF: Gå-fodbold**
Kl. 10:30
Sted: Vallensbæk IF ved klubhuset
(Andre datoer: 16/4, 23/4, 30/4, 7/5, 14/5)

Ældre Sagen: Stavgang
Kl. 11:00
Sted: Klubhuset på Vridsløsevej 1
(Andre datoer: 16/4, 23/4)

Ældre Sagen: IT-hjælp
Kl. 11:00
Sted: Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
(Andre datoer: 16/4, 23/4, 30/4, 7/5, 14/5)

APRIL

09. **Ældre Sagen: Tirsdagsbadminton**
Kl. 11:15
Sted: Vallensbæk Idrætscenter, hal 2
(Andre datoer: 16/4, 23/4, 30/4, 7/5, 14/5)

10. **Løb i Vallensbæk: Gåtur/ motionsløb**
Kl. 19:00
Sted: Foran Egholmskolens hovedindgang
(Andre datoer: 17/4, 24/4, 1/5, 8/5, 15/5)

11. **Ældre Sagen: Torsdagsbadminton**
Kl. 11:20
Sted: Vallensbæk Idrætscenter, hal 2
(Andre datoer: 18/4, 25/4, 2/5, 9/5)

14. **Lions: Loppemarked**
Kl. 11:20
Sted: Vallensbæk Idrætscenter, hal 1 og 2

15. **Vallensbæk Indre Mission: Aftenmøde**
Kl. 19:30
Missionshuset, Kirkebakke Allé 2
(Andre datoer: 13/5)

16. **Livestream: Menneskedyret Homo sapiens**
Kl. 19:00
Sted: Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet

18. **Om Lucinda Rileys forfatterskab og liv**
Kl. 19:00
Sted: Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet

APRIL

23. **Rundvisning i Seniorhuset Korsagergård**
Kl. 10:15
Sted: Seniorhuset Korsagergård

Filmklub for Voksne - De invasive arter
Kl. 14:00-16:00
Sted: Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Engen

Genopdag din garderobe. Undgå tøjspild og få en mere bæredygtig garderobe med Laura Lava
Kl. 19:00
Sted: Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet

24. **Kommunalbestyrelsesmøde**
Kl. 17:30
Sted: Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet

25. **Ældre Sagen: Cykelture**
Kl. 13:00 - 16:00, Mødested: P-pladsen ved Vallensbæk Idrætscenter
Andre datoer: 2/5

APRIL

27. **Musik, sang og verdensmusik (3-8 år)**
Kl. 13:30
Sted: Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet

29. **Vallensbæk Indre Mission: Familiemøde m. spisning**
Kl. 17:30
Missionshuset, Kirkebakke Allé 2

MAJ

04. **LUK OP, børneteater**
Kl. 10:00 eller kl. 11:00
Sted: Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet

07. **Sådan skaber du en pindsvinevenlig have**
Kl. 19:00
Sted: Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Trappen

11. **Vallensbæk loppemarked - KFUM-Spejderne Strandboerne**
Kl. 10:00-15:00, Vallensbæk idrætscenter hal 1 og 2

Hør om Lucinda Rileys forfatterskab og liv

Er du vild med Lucinda Riley og serien om de syv søstre?

Lucinda Riley har en fantastisk fortælleevne, som har tryllebundet tusindvis af læsere over hele verden.

Johanne Pasborg fortæller historien om bøgerne og om forfatterens liv. Foredraget er både til dig, som har læst alle hendes bøger og til dig, som ikke er i gang endnu. Det foregår torsdag den 18. april kl. 19.00-20.30.

BOOK
BILLETTER
GRATIS





En af de mere end 150 idrætsudøvere, der blev hædret på scenen, var Oliver Simonsen, der i 2023 blev verdensmester i thaiboksning.

Ligesom tidligere år kunne man dyste i forskellige konkurrencer og lege under festivalen.

Mere end 400 mennesker var mødt op for at tage del i Idræts- & Frivilligfestivalen



Hyldest til vores foreningsliv

På årets Idræts- & Frivilligfestival fejrede Vallensbæk sine frivillige og hædrede knap 150 idrætsudøvere.

STÆRKT FORENINGSLIV Klapsalver, prisoverrækkelser, grin og god snak var der masser af til Idræts- & Frivilligfestival i Vallensbæk Idrætscenter. Festivalen er en stor hyldest af idrætten og fritidslivet i Vallensbæk. Og der var nok at fejre. I løbet af 2023 har knap 150 idrætsudøvere i Vallensbæk høstet 105 medaljer af bronze, 119 af sølv og 143 af guld.

Samtidig er festivalen også skabt til ære for alle dem, der står tidligt op for at sætte bånder op til weekendens stævner eller når til bunden af klubbens fælles vasketøjskurv søndag aften.

- I har fortjent denne fest, enten fordi I selv har vundet noget, som er helt fantastisk, eller fordi I har gjort noget, som er endnu større, nemlig at I står bag nogle af de mange talenter i Vallensbæk, sagde borgmester Henrik Rasmussen fra scenen.

Hvad synes du om festivalen?

- For os er det en mulighed for at fortælle omverden om, at vi har medlemmer, der er rigtig gode. Vi får en god aften klubben imellem, men arrangementet gør også, at man kender de andre klubber lidt bedre, siger Lene Jensen, bestyrelsesmedlem i Vallensbæk Kano og Kajak Club.

- Jeg synes det er fedt at få lov at se, hvilke andre foreninger jeg kan vælge at gå ind i senere, når jeg ikke længere skal være spejder mere, og så synes jeg det er hyggeligt, at kommunen sætter pris på os og anerkender os for det, vi gør for borgerne i Vallensbæk, siger Heidi Hjelmholm, spejderleder i Det Danske Spejderkorps Pilehavegruppen.

De vandt årets frivilligpriser



Årets Ungdomsleder 2023

Årets to ungdomsledere har begge udført et kæmpe arbejde for Vallensbæks ungdom. Priserne gik til Cihan Cengiz fra Vallensbæk IF Fodbold (billede t.v) og Rasmus Hyldekvist Jensen fra Vallensbæk Håndbold (billede t.h.).

Årets Ildsjæl

Årets Ildsjæl 2023 gik til Asbjørn Larsen fra Scooterbanden. Banden, der startede som et tiltag mod ensomhed i samarbejde med kommunen, bliver i dag styret af Asbjørn, og giver denne gruppe borgere både frisk luft og socialt samvær.



Årets Initiativ

Emilie Rosengren Johansen, Isabella Blond og Henrik Jørgensen fra Vallensbæk Rideklub blev hædret som Årets Initiativ 2023 for deres arbejde med at planlægge og afvikle imponerende mange stævner i dansk og internationalt regi. Isabella Blond havde ikke mulighed for at deltage i selve prisoverrækkelsen.



Årets Tandhjul 2023

Den nye pris Årets Tandhjul hylder de frivillige, der år efter år udfører et ofte knap så synligt arbejde, som dog alligevel gør en forskel for hele driften af foreningen. Årets vinder blev Ingolf Mathiesen, der er Formand for brugerbestyrelsen for Seniorhuset Korsagergård og har været med som frivillig i 14 år.



Hockerups Mindepris

Lions Vallensbæk uddelte Hockerups Mindepris til Vallensbæk Børneteater Zebra Gruppen, der i år har 40-års jubilæum. De er en institution, der gennem årene har givet mange børn og unge en indsigt i kulturlivet og især scenekunsten.



De 17 verdensmål – her i Vallensbæk

De 17 verdensmål sætter rammen for temaugen i uge 17 i Kultur- & Borgerhuset.

BÆREDYGTIGHED Folkelig forankring, borgerinddragelse og bæredygtig udvikling er omdrejningspunktet, når Vallensbæk Kultur- & Borgerhuset deltager i den landsdækkende temauge omkring FN's 17 verdensmål. Kom og bliv inspireret, til hvad du selv kan gøre.



Tilmeld dig her eller på Kultur- & Borgerhusets hjemmeside.



Giv dine gamle ting nyt liv

Har du et par bukser, der skal lægges op, eller måske en hårtørrer, der er holdt op med at blæse? Eller er du ked af, at din bamse ikke længere siger noget? Så tag forbi Vallensbæks nye Repair-café. Her kan alle borgere komme og få nyt liv til en gammel ting.

Repair Cafe er åben den 1. lørdag, og den 3. onsdag i hver måned kl. 10-14 på Korsagergård, Vejlegårdsvej 12.



Genopdag din garderobe med Laura Lava

Vidste du, at de fleste af os ikke bruger 30% af det tøj, vi har hængende i klædeskabet? Laura Lava giver dig inspiration til at sammensætte den garderobe, du har i dit klædeskab på nye måder i stedet for at købe (mere) nyt tøj. Hun har arbejdet med en bæredygtig dagsorden og tøjspild i mere end fem år.

Tirsdag den 23. april kl. 19-21 i Kultur- & Borgerhuset.



Kom verden rundt, mens du danser

Kom og lyt og dans til nogle af verdens bedste børnesange. Vi bruger fagter og bevægelser, som også fortæller en lille historie eller en leg. Sangene og dansene er fra forskellige steder i verden, hovedsageligt fra Danmark og Afrika. Mest for børn mellem 3 og 8 år og deres forældre, men alle er velkomne.

Lørdag den 27. april 13.30-14.30 i Kultur- & Borgerhuset.



Filmklub for voksne – De invasive arter

I de tætte krat, over vindblæste klitter og i de stille fyrreskove udspiller sig en daglig kamp for at fastholde tingenes tilstand i landskabets orden. En håndfuld mennesker har bestemt sig for at gøre, hvad der står i deres magt for at fastholde plante- og dyreriget, som det var. Og deres største fjende er de såkaldte invasive arter.

Tirsdag den 23. april kl. 14:00-16:00 i Kultur- & Borgerhuset.

Kom ud og mærk naturens ro



SUNDHED

Naturkræfter

Naturforløb til dig, der har eller har haft en kræftsygdom.

CANCER Er du i gang med en kræftbehandling, eller oplever du senfølger efter en kræftsygdom, kan forløbet Naturkræfter give dig en tiltrængt pause eller ny energi. Forløbet tager udgangspunkt i, at naturen i sig selv har en positiv effekt på humøret, men også kan give dig en bedre fysisk og mental sundhed.

I løbet af fire onsdage i maj vil vi sammen hver gang bruge 2,5 time ude i de grønne områder i Vallensbæk. Her sætter vi fokus på aktivitet og bevægelse, og du vil blive guidet igennem forskellige sans- og opmærksomhedsøvelser.

Der vil være tid til at hygge ved bålplads og tale med de andre deltagere og underviserne. Det er også muligt at få tid på egen hånd.

Tilmeld dig

Vi mødes første gang 8. maj kl. 09-11.30. Inden opstart bliver du inviteret til en afklarende samtale hos vores forløbskoordinator. Her får du også besked om mødested.

Hvis du har spørgsmål til "Naturkræfter" eller tilmelding, kan du kontakte forløbskoordinator Ingrid Ahleson på tlf. 47974137 eller Center for Sundhed, Familie, Social og Fritid på csf@vallensbaek.dk



Cafevært søges

FRIVILLIG JOB Fredagscafeen søger en ny frivillig cafevært en gang om måneden. Som cafevært sørger du for at lave kaffe og tage godt imod de besøgende i cafeen.

Cafeen holder åben hver fredag kl. 10-12 i Sundhedshus Nordmarken, Tværbækvej 1, og er for alle, der har lyst til en kop gratis kaffe og en hyggesnak.

Lyder det som noget for dig? Så kontakt Center for Sundhed, Familie, Social og Fritid på tlf. 4797 4130 eller csf@vallensbaek.dk. Vi håber at høre fra dig.



Cykling uden alder

UD PÅ TUR Alle har ret til vind i håret. Derfor kan gangbesværede og kørestolsbrugere i Vallensbæk komme gratis på cykeltur i rickshaws i den friske natur med de frivillige cykelpiloter fra Cykling uden alder. Både ældre, der er hjemmeboende, og plejehjemsboere kan komme med på tur. For mere info, kontakt Mogens Sørensen på 2093 2057 eller Mogens Jørgensen på 4060 3184.



– Ugens højdepunkt er torsdag, hvor jeg synger med KOL-koret, fortæller Esther på 83 år

Kom og syng med i Vallensbæk KOLkor

FÆLLESSKAB Vallensbæk KOLkor er et sangfællesskab for borgere med KOL, astma eller andre udfordringer. Du behøver overhovedet ikke at have tidligere erfaring med korsang for at deltage. Det vigtigste er, at du har lyst til at synge sammen med andre i et fællesskab, hvor hygge og socialt samvær vægter lige så højt, som det musikalske.

Tilbuddet er gratis, og vi synger hver torsdag kl. 13-14.30 på Vallensbæk Rådhus i lokalet "Havet"

Hør mere om Vallensbæks KOLkor hos kulturkonsulent Remi Lewerissa på rel@vallensbaek.dk eller på tlf. 4797 4158.

Udover KOL-kursus tilbyder vi individuel vejledning hos sygeplejerske, vejledning hos klinisk diætist samt holdtræning ved fysioterapeut.



Ønsker du mere viden om din KOL-sygdom?

Få vejledning og inspiration til, hvordan du bedst mulig kan klare de udfordringer, som sygdommen KOL giver dig.

LUNGESYGDOM Mandag den 22. april starter der et nyt KOL-kursus, hvor du kan få den nyeste viden indenfor bl.a. kost, motion og åndedrætsøvelser. Formålet er, at du fremover kan leve et godt liv med din kroniske sygdom. Samtidig er der god tid til at udveksle erfaringer med andre, der er i samme situation.

Tid og sted:

Det foregår den 22.04, 29.04, 06.05, 13.05 og 27.05. Alle dage fra kl.14-15 i Vallensbæk Genoptræning, ved Pilehavehus. Du kan læse mere om tilbuddet på vallensbaek.dk under Sundhed og Forebyggelse. Det er gratis at deltage, men kræver en henvisning fra egen læge.

For mere information, kontakt Ingrid Ahleson på tlf.: 4797 4137 eller Center for Sundhed, Familie, Social og Fritid på tlf.: 4797 4130

I SKOLE MED MADBORGERSKAB

Brune bananer, overskredne datoer eller madplaner – hvordan kan du mindske dit madspild? Madborgerskab giver dig tips til at lave madplan og undgå, at gode råvarer ender som madaffald.

Få idéer til, hvordan I kan sætte blus under børnenes madmod og ha' det sjovt sammen i køkkenet.

Prøv det hjemme

Læg en madplan for fire dage ud fra de ting, du allerede har i skabene. Undgå at købe dobbelt op på råvarer. Ved at planlægge flere retter på samme tid, kan du bruge de samme råvarer i forskellige retter og dermed undgå at skulle smide mad ud.

Gastronomien

Brug forskellige tilberedningsmetoder.

En broccoli kan fx både bages med din yndlingsost, ryge på panden med de stegte nudler eller spises rå som en salat.

Opskriften

Lav stegte nudler med broccoli - husk at stokken sagtens kan spises. Stokken smager meget anderledes fra buketterne – mere nøddeagtigt. Den fulde opskrift finder du på vallensbaek.dk/madborgerskab. Den stammer fra projektet 'Madgejst' hvor eleverne på 5. årgang lærer om tilberedningsmetoder.

@Madborgerskab har fået sin egen Instagramprofil. Få inspiration til opskrifter og fede fif til at blive en ninja i et køkken.



Madborgerskab deltog ved Idræts- og Frivilligfestivalen med en madspildskonkurrence, hvor det gjaldt om at få opklaret myter om madspild fx:

KAN BANANER BLIVE FOR BRUNE?

Find svaret nederst på side 13



Få en bisidder

Alzheimerforeningen har et tilbud om bisidder.

DEMENS Føler du dig usikker, når du er til møde med f.eks. offentlige myndigheder eller din læge, kan Alzheimerforeningen tilbyde dig en lokal bisidder, som ledsager dig og er hos dig under mødet.

Ring til os på tlf. 5850 5850 eller skriv til demenslinien@alzheimer.dk for at høre nærmere. Vi håber at høre fra dig.



Månedens billede



DEL DIT
INSTA-
MOMENT

♥ **tojestnapad** Vallensbæk Strand #vallensbæk #vallensbæknu

Del de bedste billeder fra din kamerarulle på Instagram. Tag dem med #vallensbæknu



ROLLER Challenge 24

Har du mod på en challenge på hjul?

MOTION Vallensbæk Rulleskøjteklub spænder rulleskøjterne på i april-juni måned. Er du nysgerrig på, hvor meget du kan forbedre din tid på 400 m? Eller på hvordan det er at rulle en halvmarathon eller har du bare lyst til at nyde den gode motion og det dejlige forårsvejr sammen med andre.

Der er plads til alle - både dem der lige har støvet de gamle side-by-side af fra gemmekassen og til dem, der allerede er hurtige på skøjterne.

Challenge 24 løber fra april-juni med mulighed for tre ugentlige træninger. Det koster 200 kr. at deltage. Bliver du glad for at stå på rulleskøjterne, kan du til gengæld træne gratis resten af året på klubbens hold.

Tid og sted

Mandag kl. 17.00-18.30

Long Pas - Første træning 8. april
Fælles turrul i de lækre omgivelser i Vallensbæk i differentieret tempo så alle kan være med.

Torsdag kl. 17.00 - 18.30

Family Pas - Første træning 11. april
Teknik, sjov og leg på skøjterne - for både børn og voksne

Søndag kl. 11.30-13.00

Fun pas - Første træning 7. april
Teknik, sjov og leg på skøjterne - kun for voksne

Vi starter ved Vallensbæk Stadion, Idræts Allé 2.
Aflysninger kan forekomme ved dårligt vejr.

Få pindsvin i haven

Sammen med pindsvineforsker Sophie Lund Rasmussen har Vallensbæks Agenda 21 samlet nogle gode tips til at gøre din have til et dejligt levested for pindsvin.

BIODIVERSITET Drømmer du om at have pindsvin i din have? Så kom med, når det lokale grønne Agenda 21-råd inviterer til gratis foredrag med Dr. Pindsvin Sophie Lund Rasmussen i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus. Her kan du høre mere om, hvad der skal til for at skabe gode forhold for pindsvin i din have.

Vidste du, at det ældste pindsvin, man har fundet i Danmark, var 16 år gammelt? Det er bare et af de videnskabelige fund, som Sophie Lund Rasmussen gjorde i forbindelse med en stor undersøgelse af 700 døde pindsvin. Hun har elsket pindsvin, siden hun var barn, og det førte til, at hun uddannede sig til zoolog og i dag er Danmarks eneste fuldtids-pindsvineforsker.

Tid og sted

Tirsdag den 6. maj fra kl. 19-21 i Kultur- & Borgerhuset. Tilmelding via <https://kulturogborgerhus.vallensbaek.dk/>



TIP:
Pas på de sovende pindsvin under forårsklargøringen i haven

Hvis pindsvinet allerede har fundet vej til din have, er det om at være forsigtig, når du rydder op i haven i det tidlige forår. Der kan ligge et sovende pindsvin i bunken med grene og visne blade, så kig den godt igennem, inden du farer frem med greben eller riven.

Hvad er Agenda 21

Agenda 21 arbejder for at gøre Vallensbæk mere bæredygtig inden for både klima, biodiversitet, miljø, genbrug, vandplaner og naturoplevelser. Rådet består af seks frivillige borgere.

Kom og
gør et godt
genbrugs-
fund

LOPPEMARKED

Lions afholder loppemarked søndag den 14. april i Vallensbæk Idrætscenter i både hal 1 og 2. I år er der også et særskilt område med børneloppemarked.

Kom og få en hyggelig dag sammen med familien og alle de andre lopper og kræmmere. Det er fra kl. 10-15, og der er gratis adgang.

VI ER VALLENSBÆK

—
En portrætserie med
og af alle os, der har
valgt at bo og leve
i Vallensbæk.



Pigerne er glade for både fællesskabet og den nul skærm regel, man har på Vallensbæk IF's U14 hold, som Tarek Omar træner.

I DENNE MÅNED kan du møde **Tarek Omar**. Som journalist og forfatter har Tarek bidraget til den offentlige samtale på landsplan, men i Vallensbæk kender vi ham bedst som fodboldtræner og familiemand.

MERE END BARE FODBOLD På de grønne baner ved Idrætscentret står Tarek Omar med klubbens hidtil største pigeårgang nogen-sinde. Selvom de er mange, lytter de opmærksomt på de rolige instruktioner, som han giver under fodboldtræningen. Han har været frivillig træner i snart to år for Vallensbæk IF's U14 hold og ser stolt på, hvordan holdet er vokset - ikke kun i antal, men også i ånd.

- Det handler om mere end fodbold. Det handler om at pigerne får lov at føle sig som en del af noget større.

Gennem fodbold har Tarek, sammen med de andre trænere, skabt et rum, hvor unge piger kan føle sig værdsat og som en del af et fællesskab.

- Fodbold er ikke kun et spil; Det kan lære os værdien af at samarbejde, at tage ansvar, dedikation og at høre til. Det kan også være en modgift mod ensomhed og mistrivsel blandt unge. Vi siger altid, at vi vinder sammen og taber sammen. Og de ord står vi ved.

Piger vil også gerne vinde

Om det er fordi han er far til fire eller ej, så har Tarek formået at skabe et miljø, hvor pigerne tager imod hans instrukser - både inden og uden for boldbanen. Spørger man pigerne, hvad de får ud af at komme til træning to gange om ugen, er svaret blandt andet, at de får både selvtillid, overskud samt

et mere positivt sind af at være med på holdet.

Pigerne nævner også, at de har fået 'taktik på hjernen', hvor de hentyder til, at livet er lidt som fodbold - man lærer meget, også når man ikke spiller. Det understøttes især når træningen er slut, og pigerne samles. Her skal de efter trænerens anvisning nævne én ting, som de selv synes, at de har gjort godt til dagens træning, inden de må forlade banen.

- Der er sket meget med pigefodbold de seneste år, og det er glædeligt. Og vores piger vil gerne vinde. De får blod på tanden og en kampgejst, når vi spiller sammen. Mit håb er, at vi kan blive ved med sammen at skabe et frirum gennem fodbold, hvor de unge piger både får gode oplevelser og en pause fra både skærme og sociale medier.

På banen er der nemlig nul skærm. En regel, som alle mener, er den bedste for fællesskabet, for kommunikationen og for de gode vaner. Noget som står i modsætning til tidsånden, hvor unge ifølge Tarek Omar ofte føler de konstant skal præstere og være på for at lykkes.

- Jeg tror, det vigtigste for os alle, er at høre til et sted, men måske er det især vigtigt, når man er i begyndelsen af de svære teenageår, hvor man prøver at finde sin plads i verdenen. Det håber jeg, at holdet kan blive ved med at være for vores piger.

Tarek Omar

- Har boet i Vallensbæk siden 2016
- Er journalist, forfatter og Kommunikationschef for DIGNITY - Dansk institut mod Tortur.
- Træner for Vallensbæk IF's U14 pigehold siden 2022
- Far til 4
- Tilmeld dig fodboldholdet her: <https://www.vallensbaek-if.dk/memberskab/indmeld/>

HAR DU
EN NABO
ELLER VEN
...

... DU SYNES, ER INSPIRERENDE, eller har du måske selv noget på hjerte, du gerne vil dele med dit nærområde? Så send os et tip på kommunikation@vallensbaek.dk