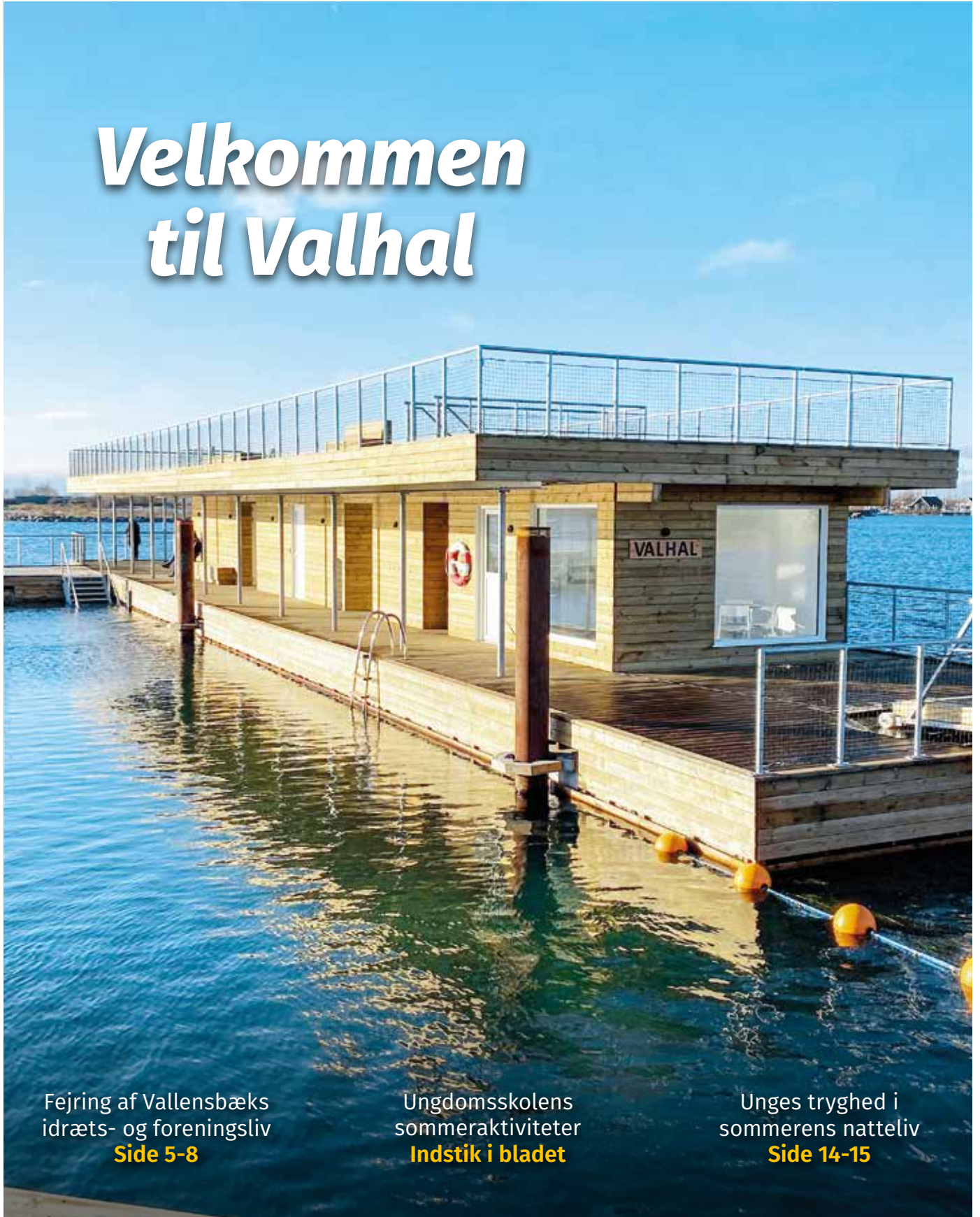


VALLENSBÆK **NU**



NUMMER 5 | 18. - 19. JUNI 2022 | VALLENSBÆK.DK

Velkommen til Valhal



Fejring af Vallensbæks
idræts- og foreningsliv
Side 5-8

Ungdomsskolens
sommeraktiviteter
Indstik i bladet

Unge tryghed i
sommerens natteliv
Side 14-15

3

Grøn trafik



4

Velkommen til sommer i Valhal



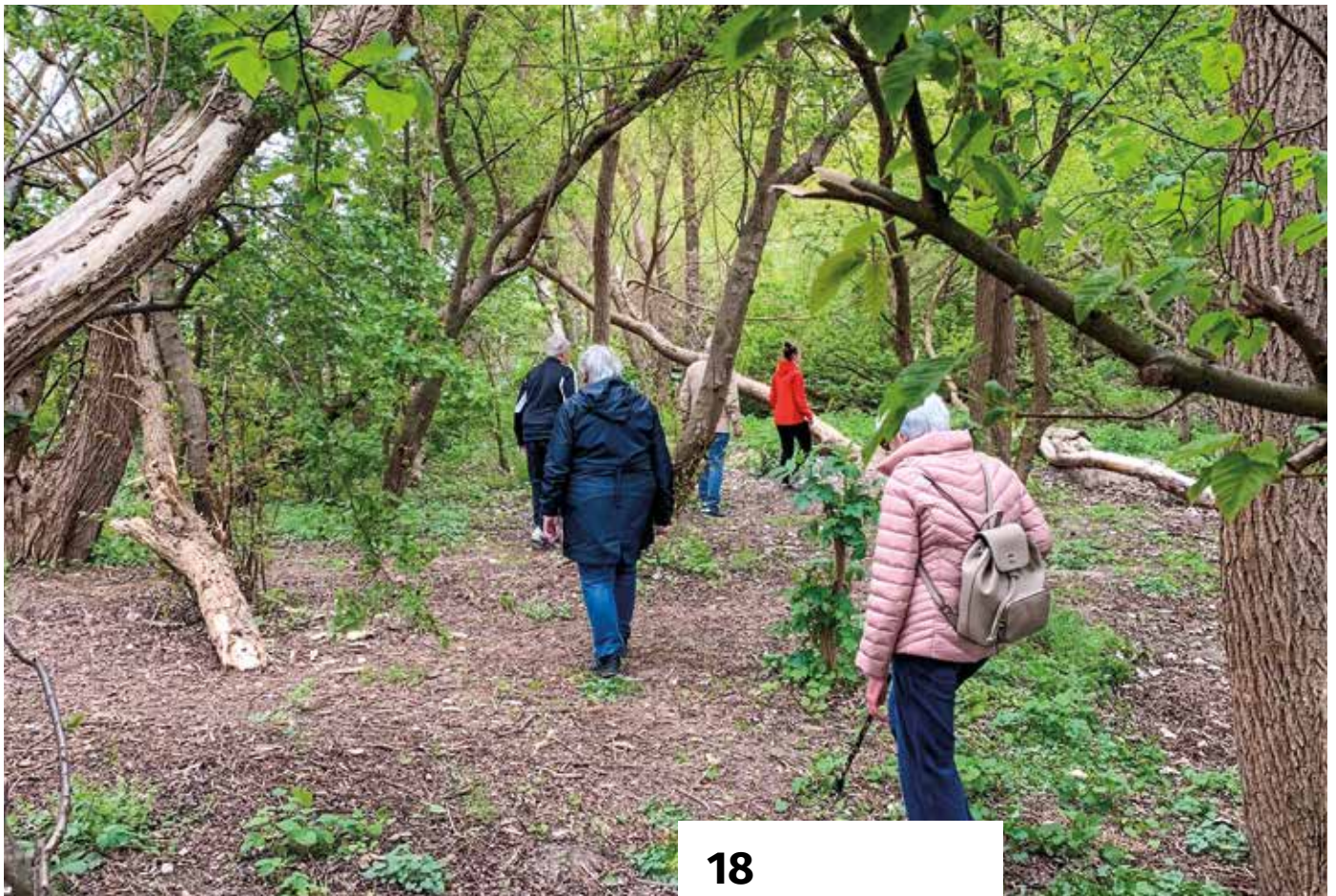
5

Ildræts- og FrivilligFestival



12

Myter om snus



18

Naturkræfter

13

Kom til Sankthansaften



16

Hjerteforeningens kokkeskole



Har du, eller har du haft en kræftsygdom og er du glad for at være udenfor? Så er måske dette forløb lige noget for dig.

20

Mød fotoakrobaten Jørgen Bresson





Grønne el-ladestandere på vej i Vallensbæk

Har du set kommunens nye elbiler? Derfor er de grønne

Bæredygtighed er en vigtig del af Vallensbæk Kommunes visioner. Derfor har kommunen fået to nye elbiler.

Det var slet ikke planen, at kommunens to nye biler skulle være grønne i farven.

Men planen var fra start, at det skulle være el- og ikke dieslbiler, fortæller Michael Carlos, som er afdelingsleder i kommunale ejendomme, og som har ansvaret for Vallensbæk Kommunes transportmidler og driftspersonale.

“Vi havde to udtjente gamle Citroëner. Da de stod til udskiftning, valgte vi modellen Peugeot Expert, da de har den rette store størrelse”, fortæller han og fortsætter:

“Og så valgte vi selvfølgelig elbilen, fordi bæredygtighed og prioritering af klima er en del af kommunens visioner.”

Kommunen modtog de to biler seks måneder forsinket. Derfor gav forhandleren som compensation, at bilerne kunne få en grøn folie - uden at kommunen skulle betale en øre.

Også andre dele af kommunen, bl.a. Vej og Park har anskaffet el-biler de seneste år.

4. april 2022 trådte en ny lov i kraft, som betyder, at det nu er muligt for kommunerne at bidrage til flere offentligt tilgængelige el-ladestandere. Tidligere har det kun været muligt at opsætte el-ladestandere på kommunale arealer til kommunens egne biler.

Opsætning af ladestandere til elbiler er drevet af private operatører, og kommunen har ikke haft lov hjemmel til at stille kommunale arealer til rådighed. Det ændrer den nye lov på.

Planen er nu, at der skal opsættes offentligt tilgængelige el-ladestationer flere steder i Vallensbæk. Det kan f.eks. være ved Idrætscentret, Rådhuset, Korsagergård, skoler, Sundheds huset og Strandparken.

Der vil nu blive udarbejdet et udbud, hvor lade-operatørerne kan byde ind på opsætningslokationer, samt hvor mange parkeringspladser til el-biloplading, de ønsker. Forvaltningen forventer, at alle el-ladestandere er opsat inden sommeren 2023.



Velkommen til sommer i Valhal

Badesæsonen på Vallensbæks badeanstalt Valhal er officielt startet 1. juni.

Den 1. juni åbnede Valhal officielt for badesæsonen, der varer frem til udgangen af august måned. I sommerperioden frem til 31. august har badeanstalten åbent med opsyn af livreddere alle ugens

dage mandag til søndag fra 10.00–17.30.

I åbningstiden skal der indløses billet for at benytte badeanstalten. I faktaboksen kan de læse, hvordan du køber billetter til Valhal.

Mange har bemærket, at der er tang i bassinet ved Vallensbæks badeanstalt Valhal, og der arbejdes på fuld kraft på at finde en løsning.

Det er selvfølgelig sjovest at bade, når vandet er uden tang. På badeanstalten Valhal har de badende kunnet opleve, at der i perioder har været tang i vandet.

Årsagen er, at Køge Bugt generelt er et område med meget tang, og en del af tangen har uheldigvis fundet vej ind til badeanstalten.

Vej og Park har i de seneste måneder arbejdet med at få bugt med problemet. Senest har de ombygget en lille båd og monteret fangarme og gitter på den, så den kan bruges til at samle tang op fra bassinet og sejle det ud i bugten.

Båden - der oprindeligt var indkøbt til at male under gangbroer - har vist sig også at være god som tang-fjerner, og den har indtil vi-

dere gjort et godt indhug i det øverste lag tang.

“Tangen på bunden er stadig en udfordring” fortæller John Sørensen, der er driftsleder for Vej og Park. Men også den tang forsøger han ihærdigt at finde en løsning på ved enten at klippe, sugе eller grave tangen væk.

“Det er selvfølgelig ærgerligt med al den tang” siger John Sørensen.

“Men på den anden side er vi her jo også på naturens præmisser. Det er ikke alt i naturen, som vi kan styre, som vi gerne ville” tilføjer han.

Vej og Park arbejder videre med at finde de gode løsninger, så vandet skal blive så klart som muligt, så badeanstalten er klar til det store rykind til sommer.

KØB BILLET

Køb din billet online eller køb den ved indgangen. Vi tager imod både mobilepay og dankort.

Du kan købe din billet online på hjemmesiden www.idraetscenter.vallensbaek.dk/ (scan evt. QR-kode).

Opret en ny bruger:

1. Tryk på ‘Ny Bruger’
2. Udfyld alle felter med*
3. Udfyld de 2 felter med adgangskode
4. Sæt flueben ved “jeg har læst og accepterer betingelserne”
5. Tryk på opret konto.

Herefter kan du købe den billettype du ønsker.

Fremvis billetten hos personalet. Det er også her du kan få udleveret sæsonbilletter i form af et armbånd.

Hvis du i forvejen er medlem af en badeforening som er tilknyttet Valhal, kan du “logge ind” via denne profil. Armbåndet, som er tilknyttet profilen, kan også bruges til køb af sæsonbilletter.

Du er nu klar til at benytte Valhal i åbningstiden med livreddere.





Vallensbæks atleter og frivillige blev fejret i stor stil

*Det var et brag af en fest, da Vallensbæk Idrætscenter dannede rammen om **Idræts- og Frivilligfestivalen**. Her blev Vallensbæks foreningskræfter, de frivillige og lokale idrætsudøvere, som har vundet idrætspriser, fejret i stor stil.*

Hvert år hædrer Vallensbæk Kommune de lokale idrætsudøvers resultater og placeringer.

Ligeledes afholdes der hvert år en fest for frivilligrupper og foreninger, hvor borgmesteren uddeler frivilligpriser til borgere, der har gjort et særligt godt stykke frivilligt arbejde.

Men i år blev det en smule anderledes.

For i år blev fejringen af idrætspriser, afsløringen af årets frivilligpriser og årets fest for alle foreninger og frivillig-

grupper slået sammen til et stort brag af en festival. Og arrangementet viste sig at være en stor succes.

Den store idræts- og frivillighedsfestival blev afholdt onsdag d. 11. maj i Vallensbæk Idrætscenter, hvor 320 frivillige og idrætsudøvere fra 37 foreninger var samlet.

Priser til 96 idrætsudøvere

I alt blev der uddelt priser til 96 idrætsudøvere, hvoraf 39 udøvere var under

18 år og 57 udøvere over 18 år. Blandt de mange priser til idrætsudøvere var der 76 guldmedaljer, 45 sølvmedaljer og 52 bronzemedaljer.

Derudover blev der uddelt frivilligpriser til årets ildsjæl, årets initiativ, ungdomslederprisen og Hockerups Mindepris.

Arrangementet i Vallensbæk Idrætscenter bød både på lækker mad og drikke, musik og en række aktiviteter, som idrætsudøverne og de frivillige kunne dykke i.

Dejligt at blive anerkendt som frivillig

Både frivillige og idrætsudøvere var glade for fejringen. En af dem, var Heidi, som har været frivillig i det danske spejderkorps i Vallensbæk i 34 år.

Som frivillig leder i spejderkorps i Vallensbæk har Heidi møder tre gange om ugen, deltager på diverse weekendture og er med i divisionsledelsen i det danske spejderkorps Vallensbæk.

Og selvom hun elsker det frivillige arbejde, er hun meget glad for, at kommunen også værdsætter hendes og andres frivillige arbejde.

“Jeg synes, det er rigtig dejligt, at det ikke kun er forældrene til børnene i vores grupper, der anerkender vores arbejde, men at kommunen også viser, at de påskønner det arbejde, vi laver, og fortæller, at vi har afgørende betydning.”

Det sociale i foreningslivet var motivationen

Julie Funch Frølund som har vundet guld- og sølvmedaljer ved VM, og som har deltaget i OL blev i løbet af aftenen hevet op på scenen.

Her fortalte hun, at motivationen til at komme til træning i Vallensbæk Kano og Kajak i starten ikke handlede om at vinde. Det var det sociale, der gjorde det sjovt.

“Til at starte med roede jeg ikke kajak for at komme på landsholdet. Jeg gjorde det på grund af klubben, og de venner jeg havde fået. Og jeg synes det var utroligt fedt, at man både kendte ældre og unge. Nu kommer motivationen af en anden grund, men det sociale, som klubben tilbød til at starte med, var klart den store motivation og noget, jeg er taknemmelig for at have oplevet,” fortalte hun.



Årets Ungdomslederpris 2021

Årets anden Ungdomslederpris 2021 går til Victor Scharbau Eilersen og Pil Stochholm Normand, Vallensbæk Sportsdykkerklub efter indstilling fra Claus Sørensen.

Prisen tildeles personer, som gennem minimum 3 år har udført et påskønnelsesværdigt arbejde for ungdommen. Ungdomslederprisen kan gives til op til 3 personer.



Årets Ungdomslederpris 2021

Årets ene Ungdomslederpris 2021 går til Dennis Frandsen, Vallensbæk Håndbold efter indstilling fra Finn Nikolajsen.

Prisen tildeles personer, som gennem minimum 3 år har udført et påskønnelsesværdigt arbejde for ungdommen. Ungdomslederprisen kan gives til op til 3 personer.



Hockerups Mindepris 2021

Hockerups Mindepris går til Vallensbæk Menighedspleje efter indstilling fra Cykling uden Alder.

Hockerups Mindepris er kommunens foreningsstafet og vandrepokal, som foreningerne hvert år tildeler en ny forening, som har gjort sig særlig bemærket i det forgange år.



Årets initiativ 2021

Årets initiativ 2021 går til Helle Fischer Holm, CGC Golf Club efter indstilling fra Monica Broch.

Prisen kan tildeles personer som har igangsat et nyt initiativ i 2018 til gavn for borgerne i Vallensbæk.

Der vil blive lagt vægt på, at der er tale om et nyskabende initiativ samt at personen har igangsat et initiativ, inden for ét eller flere af Folkeoplysningspolitikens 5 indsatsområder:

1. Frivillighed og aktivt medborgerskab
2. Netværk og samarbejde på tværs
3. Udvikling af nye aktiviteter og måder at arbejde på
4. Fokus på nye og andre målgrupper i Kultur- og foreningslivet
5. Kommunikation og inddragelse



Årets Ildsjæl 2021

Årets Ildsjæl 2021 går til Susanne Bojer, Vallensbæk Gymnastik & Fitness efter indstilling fra Jette Lundgaard.

Prisen kan tildeles en person, der gennem de seneste år har udført en bemærkelsesværdig indsats i foreningsarbejdet. En Ildsjæl er en person, som brænder for en sag og gør en forskel i foreningen.

Stort tillykke!

Her er de klubber og atleter, der modtog hæder for deres præstationer i 2021:



Deltagerne fra Vallensbæk Kano og Kajak Club har i 2021 vundet i alt 65 medaljer ved europamesterskab, danmarksmesterskaber, nordiske mesterskaber, sjællandsmesterskaber samt i World Cuppen. Endvidere har 4 deltaget i VM og Julie Funch Frølund har repræsenteret Danmark ved OL.



Vallensbæk Kano og Kajak Clubs trænere.



Sebastian Kvist fra Vallensbæk Tennisklub er sjællandsmester og har vundet 2 medaljer til DM. Han er udtaget til U12 landsholdet. På billedet ses han sammen med sin far og træner Jørn Kvist.



Deltagerne fra VI-39 Kappgang har i 2021 vundet i alt 19 medaljer ved danmarksmesterskabet – individuelt og hold.



Sebastian Busk Stie og Casper Groos Bruun Pettersson, der begge bor i Vallensbæk, har vundet guld til danmarksmesterskabet.



Arnold Elgaard fra Vallensbæk Badmintonklub har vundet guld til sjællands- og danmarksmesterskabet.



Deltagerne fra Vallensbæk Svømmeklub har i 2021 vundet i alt 20 medaljer til sjællands- og danmarksmesterskaber og 3 er udtaget til Årgangssamling af Dansk Svømmeunion.



Deltagerne fra MFK Dance har i 2021 vundet i alt 7 medaljer til danmarksmesterskabet og nordiske mesterskaber.



Vallensbæk Dame Senior fra Vallensbæk IF 39 er rykket op i Kvindesjællandsserien.



Deltagerne fra CGC Golf Club har i 2021 som samlet holdpræstation vundet guld ved Regionsgolf sjællandsmesterskab og guld ved danmarksmesterskabet.



Frederik Mast har vundet medalje i DM i skeetskydning.

Søren Boy Holst har vundet medalje i Touring Car Super-Stock – radiostyrede racerbiler.



Agnete Dicte Lund Nielsen har vundet guld ved DM Dansk Vægtløftningsforbunds femkamp.



Deltagerne fra Vallensbæk Vandskikklub har i 2021 vundet i alt 21 medaljer til danmarksmesterskaber, nordiske mesterskaber og europamesterskaber.



Deltagerne fra Vallensbæk Modelskibs Klub har i 2021 vundet i alt 14 medaljer til danmarksmesterskabet.



Kom til sommerferieaktiviteter
*for alle børn og
unge i Vallensbæk*

Ungdomsskolen i Vallensbæk har masser af sjove aktiviteter og tilbud til dig, der er barn eller ung i kommunen. Aktiviteterne danner ramme om stærke fællesskaber, og der er noget for alle. Oversigten over alle Ungdomsskolens Sommerferieaktiviteter finder du på midtersiderne i dette nummer af Vallensbæk NU.

Når sommerferien begynder, skal du ikke være bange for at kede dig. Vallensbæk Ungdomsskole afholder nemlig en masse aktiviteter, der henvender sig til børn og unge fra 0. til 10. klasse, og vi lover, at det bliver sjovt!

Nye venner, gode sociale fællesskaber og en masse fede aktiviteter. Lyder det som noget for dig?

Sommerferieaktiviteter danner rammen om mange forskellige aktiviteter, hvor du bl.a. kan få mulighed for at bruge din fantasi, fordybe dig i kunst og prøve kræfter med forskellige sportsgrene.

Se mere om alt det, man kan deltage i, på Ungdomsskolens hjemmeside valung.dk eller på midtersiderne her i bladet.

Tilmeld dig på valung.dk



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 22. juni, kl. 17.30, hvor alle interesserede er velkomne. Efter mødet er der mulighed for at møde kommunalpolitikkerne uformelt. Dagsordenen kan hentes på vallensbaek.dk/kb fra fredagen før mødet. Fra mandagen før mødet kan den også hentes i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus i åbningstiden.

Korsagergård

Seniorhuset Korsagergård har ændrede åbningstider i sommerferien i ugerne 26-32. Se åbningstiderne på Opslagstavlen på side 19 i dette nummer. Hvis du vil modtage seniorhusets nyhedsbrev, så send en mail til seniorhuset@vallensbaek.dk. Nyhedsbrevet sendes hver fredag til din mail.

IT-hjælp v/Ældre Sagen:

IT-hjælp holder sommerferie, men starter op igen i uge 33

Babysalmesang

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

Fast 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. For mere info, ring til Winnie Sørensen på tlf: 2088 5819. Grøn Stue går tur hver tirsdag og torsdag kl. 10.45 – mødested ved Vallensbæk Rådhus på Rådhuspladsen.

Fredagscafé

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

Scoterbanden

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

Åben Hal

Åben Hal holder sommerferie og starter op igen lørdag den 13. august kl. 10-12. For børn op til 10 år og deres forældre.

Floorball for 50+ årige

Floorball holder sommerferie i skolernes ferie. 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 plejehjemsboere. 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

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

JUNI

18. **Gratis svømning for mænd i Mænds Sundhedsuge**
10:00-14:00, Pilehaveskolens svømmehal
18. **Byg et fint fuglehus til hyggelig familie workshop**
10:00-12:00, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
18. **Åben Hal**
10:00, Drengenes gymnastiksal på Egholmskolen
19. **Gratis svømning for mænd i Mænds Sundhedsuge**
10:00-14:00, Pilehaveskolens svømmehal



21. **Pensionistskovtur**
09:30-17:30, Andelsbyen Nyvang
21. **Fars Fitness**
10:00, Vallensbæk Skole
21. **GÅ-fodbold**
11:00, Vallensbæk Idrætscenter
21. **Ældre Sagen: Stavgang i Vallensbæk**
11:00, Pladsen ved Sognegården
21. **Maker Club: Producer film med green screen**
15:30-18:00, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Trappen

JUNI

21. **Vallensbæk Amatør Teater. Flere medlemmer ønskes**
19:00, Vallensbæk Amatør Teater, Egholmskolen
22. **Gratis babyrytmik**
10:30, Børneloppen Vallensbæk
22. **Kommunalbestyrelsesmøde**
17:30-20:00, Vallensbæk Rådhus
23. **Sankthansaften i Vallensbæk Havn**
15:00-23:59, Vallensbæk Havn
24. **Fredagscafé**
10:00, Sundhedshus Nordmarken
26. **Kids Tour**
10:00-15:00, Vallensbæk Strandpark
28. **Fars Fitness**
10:00, Vallensbæk Skole
28. **GÅ-fodbold**
11:00, Vallensbæk Idrætscenter
28. **Vallensbæk Amatør Teater. Flere medlemmer ønskes**
19:00, Vallensbæk Amatør Teater, Egholmskolen
29. **Gratis babyrytmik**
10:30, Børneloppen Vallensbæk

JULI

5. **Fars Fitness**
10:00, Vallensbæk Skole
5. **GÅ-fodbold**
11:00, Vallensbæk Idrætscenter
5. **Vallensbæk Amatør Teater. Flere medlemmer ønskes**
19:00, Vallensbæk Amatør Teater, Egholmskolen
09. **Ældre Sagen: Hyggecafé 2022**
14:00-16:00, Pilehavehus Cafeen

JULI

12. **Fars Fitness**
10:00, Vallensbæk Skole
12. **GÅ-fodbold**
11:00, Vallensbæk Idrætscenter
12. **Vallensbæk Amatør Teater. Flere medlemmer ønskes**
19:00, Vallensbæk Amatør Teater, Egholmskolen
19. **Fars Fitness**
10:00, Vallensbæk Skole
19. **GÅ-fodbold**
11:00, Vallensbæk Idrætscenter
19. **Vallensbæk Amatør Teater. Flere medlemmer ønskes**
19:00, Vallensbæk Amatør Teater, Egholmskolen
26. **Fars Fitness**
10:00, Vallensbæk Skole
26. **GÅ-fodbold**
11:00, Vallensbæk Idrætscenter
26. **Vallensbæk Amatør Teater. Flere medlemmer ønskes**
19:00, Vallensbæk Amatør Teater, Egholmskolen

AUGUST

2. **Fars Fitness**
10:00, Vallensbæk Skole
2. **GÅ-fodbold**
11:00, Vallensbæk Idrætscenter
2. **Vallensbæk Amatør Teater. Flere medlemmer ønskes**
19:00, Vallensbæk Amatør Teater, Egholmskolen



Kæmper dit barn med højt skolefravær?

Back2School er et tilbud, der hjælper børn med højt fravær i skolen tilbage til en regelmæssig skolegang. Samtidig hjælper Back2School barnet med at trives med at gå i skole. I forløbet samarbejder barn, forældre, skole og en Back2School-terapeut om at finde den bedste løsning for det enkelte barn.

Tilbuddet henvender sig til børn i alderen 10 -16 år med problematisk skolefravær, som er bosiddende og går i skole i Vallensbæk Kommune.

Tilmelding

Hvis I som forældre synes, at det kunne være en god ide for jeres barn at starte i et forløb, kan I gå ind på www.Vallensbaek/lettere-behandling.dk og læse mere om tilbuddet. I kan også høre mere om tilbuddet ved at kontakte skolepsykologen på jeres barns skole.

Myte:

“Snus er slet ikke så farligt”

Fact:

Snus fås i mange styrker og kan indeholde lige så meget eller mere nikotin end cigaretter.

Røgfri produkter (snus, tyggetobak og nikotinposer), kendt som “snus” blandt unge, indeholder nikotin. Snus kan fås i styrker der indeholder større mængder nikotin end almindelige cigaretter. Nogle nikotinposer indeholder nikotinsalte, som gør nikotinen lettere tilgængelig for hurtigt optag i blodet, giver et nikotinkick og øger risikoen for at blive afhængig.

Ønsker du hjælp til at stoppe?

Vallensbæk Kommune tilbyder hjælp til at stoppe med nikotinholdige produkter. Kontakt rygestoprådgiver Kristian Pilborg på 29318963 eller kontakt STOPLINI-EN. Det gøres ved at sende en sms (alm. smstakst) med teksten RYGESTOP til 1231 eller ved at ringe på tlf. 80313131.

Der findes også muligheder for at få gratis hjælp til at stoppe med at snuse ved at downloade app'en E-Kvit eller XHALE.



Fars BabyFitness

Hver tirsdag kl. 10:00-10:45 med opstart den 21. juni inviterer motions- og sundhedskonsulent Kristian Pilborg alle hjemmegående fædre og deres børn (0-2 år) til fælles motion i naturen.

Grib barnevognen og tril afsted til en sjov og aktiv træning, uanset hvilket niveau du har.

Fars Fitness er udendørs træning for dig, som godt kan lide at få sved på panden, høj puls og ømme muskler. Træningen foregår udendørs med egen kropsvægt, elastikker eller baby som vægtskive og du vil hele tiden være i nærheden dit barn.

Vi mødes foran Vallensbæk Skole, Idræts alle 5, 2625 Vallensbæk. Herfra går vi over vejen og ind på det grønne område, som kaldes Den våde eng.

Så frem med barnevognen, ifør dig træningstøj efter vejret og medbring en drikkedunk samt et håndklæde eller yogamatte at ligge på - og få sved på panden i naturskønne omgivelser sammen med andre fædre!

Tilmelding

Det er gratis at deltage. Send blot en sms til motions- og sundhedskonsulent Kristian Pilborg på 29318963 og sig at du kommer. Har du spørgsmål til aktiviteterne, er du altid velkommen til at kontakte Center for Sundhed, Familie og Fritid på mail csf@vallensbaek.dk



Skal I med på *Kids Tour*?

Danmarks største cykelløb for børn, Kids Tour, kommer til Vallensbæk søndag den 26. juni. Kom med til en dag fyldt med cykelsjov og aktiviteter for hele familien. Det koster 75 kr. pr. barn at deltage i cykelløbet. Alle deltagende børn får et startnummer, goodiebag, smagsprøver og andre lækkerier, et flot diplom og fri adgang til alle aktiviteter på pladsen. Udover cykelløbet er der trafiklegeplads, førstehjælpskole, mulighed for at besøge Gurli Gris' hus og sjove konkurrencer!

Salget af startnumre går til Børneulykkesfondens arbejde med at øge trafiksikkerheden for børn.

Læs mere på kidstour.dk, hvor du også kan tilmelde dit barn.

Kultur- & Borgerhuset anbefaler
"De sidste hæertege" af Kjersti Anfinnsen

Otium i Paris



En gammel, lettere mavesur men skarp kvinde sidder ensom i Paris og "nyder" sit otium. Hun har haft en strålende karriere som kirurg til trods for, at det har været svært at blive anerkendt som kvinde i det fag. Hun får sin dag til at gå med

at kigge ud ad vinduet, føre totalt indholdsløse samtaler med sin søster i Norge og skrive sammen med en potentiel kæreste, hun endnu ikke har mødt. Desuden kommer hendes frisør hver anden uge og sætter hendes sparsomme lokker. Lyder det kedeligt? Det er det ikke!

De sidste kæertege er humoristisk på den knastørre måde. Romanen består af korte kapitler med forskellige emner som barndom, kærester, at blive gammel og karrieren som kvinden stadigvæk savner. Samtidig er handlingen fremadskridende.

Snyd ikke dig selv for denne lille humoristiske perle med denne skønne, nøgterne kvindelige fortæller, der ikke går af vejen for at udstille sig selv på en mindre flatterende måde.



Oplev livemusik og tivoli til sankthansaften i Vallensbæk

Traditionen tro afholder Lions Club Vallensbæk og Vallensbæk Kommune den festlige sankthansfest ved Vallensbæk Havn.

Arrangementet løber af stablen torsdag den 23. juni kl. 15.00-24.00 på parkeringspladsen og strandområdet ved Vallensbæk Havn, og programmet byder på aktiviteter for hele familien.

Festpladsen vil være fyldt med tivoliboder og en scene, hvor der i løbet af aftenen vil komme forskellige underholdende indslag. På scenen kan man blandt andet opleve Shu-bi-dua-kopibandet "Den røde tråd", de to bands fra Vallensbæk Musikskole "Dancing on the Moon" og "2. Opp" samt Vallensbæk Kirkes Kor, som viser deres alsidighed med et varieret repertoire.

Kl. 19.15 tændes børnebålet og borgmester Henrik Rasmussen holder bårtale for de yngste

Kl. 22.15 tændes voksenbålet på stranden, og borgmester Henrik Rasmussen holder bårtale efterfulgt af fællessang med den traditionelle midsommervise.

Du kan læse mere om programmet på Vallensbæk Kommunes hjemmeside.

Sankthans i Vallensbæk Mose

Du kan også nyde sankt hans aften i Vallensbæk Mose torsdag den 23. juni fra kl. 17.00.

Her er der mulighed for at få en særlig menu fra Spisestedet Mosen. Bordbestilling er nødvendigt.

Kl. 20.00 underholder Vallensbæk Harmoniorkester på plænen, og kl. 21.00 vil borgmester Henrik Rasmussen holde bårtale, og bålet tændes af KFUM-spejderne.

Læs mere på www.spisestedet-mosen.dk



Lokalt samarbejde sikrer, at unge føler sig trygge i sommerens natteliv

Sommeren står for døren, og det betyder, at der kommer mere aktivitet ved Vallensbæks offentlige udendørsarealer. Derfor er det vigtigt, at de unge kan føle sig trygge - og der er plads til alle.

Sommeren har så småt gjort sit indtog med sol og varmere temperaturer.

Det betyder, at flere unge opholder sig udendørs i det gode vejr - også om aftenen og om natten.

Det fortæller Mustafa Demirtas, som er lokalbetjent i Vallensbæk Kommune.

"I takt med at det bliver godt vejr, søger folk udendørs. Det så vi sidste år, hvor der var meget aktivitet omkring havnen, hvor unge mødtes for at hygge sig. Derfor kommer vi i Vallensbæk til at

være mere synlige over sommeren i det omfang, det kan lade sig gøre," fortæller han.

Mere aktivitet på stranden

Ligeledes oplever Stinna Mortensen, som er formand for Natteravnene Vallensbæk, at der er behov for ekstra tilstedeværelse, når sommeren står for døren, og de unge i højere grad rykker ud til steder, hvor der ikke er forældre eller andre voksne til stede.

"Vi kan tydeligt mærke på aktivitetsniveauet, at det er blevet varmere, og derfor er vi allerede mere aktive nede ved stranden, ved havnen og ved stationsområdet. De unge bevæger sig mod steder, hvor mor og far ikke er i aftentimerne," fortæller hun.

Alligevel oplever Stinna Mortensen, at de unge er åbne og imødekommende, når Natteravnene kigger forbi på deres gåture.

"De unge går os ofte i møde og kommer



hen og snakker til os. Hvis der er åben fest, bliver vi inviteret ind. De fortæller selv, at de er glade for, at vi er her. Så jeg tror helt sikkert, at vi skaber noget tryk ved at være til stede.”

Selvom Natteravnene Vallensbæk er et stort hold, kan de altid bruge flere natteravne, fortæller Stinna Mortensen.

“Jo flere ravne vi er, jo flere ture kan vi kan gå. Så der er altid plads til flere forældre.”

Tæt samarbejde i Vallensbæk

Det tætte samarbejde mellem politi, kommune og Natteravnene er en af de mange faktorer, der er med til at sikre, at de unge kan føle sig trygge i nattelivet, fortæller Mustafa Demirtas.

“Vi har et godt samarbejde med SSP, og stemningen er positiv omkring de unge. Hvis vi ser en gruppe unge, så kører vi ind til siden og taler med dem. Vi har faktisk talt om, at vi skulle lave en fællesdag, hvor politiet og Natteravnene patruljerer sammen.”

Hvis du oplever utryghed i nattelivet

Mustafa Demirtas fortæller, at det er vigtigt, at man kontakter politiet, hvis man er vidne til noget, der skaber utryghed i nattelivet.

“De fleste ved det - men hvis man oplever noget, der er relevant for os, så skal man ikke tøve med at ringe 114. Hvis der opstår noget akut er det 112.”

SSPs GODE RÅD

Gode råd til unge, der færdes på udendørsarealer over sommeren

- Vis hensyn til hinanden, når man færdes ude i det offentlige rum. Find et leje, hvor musikken fra soundboxen ikke generer andre - der er formodentlig nogen, som ikke har ferie og har brug for deres nattesøvn, så de kan passe deres arbejde.
- Husk at rydde op efter dig selv, når I har hygget på et offentligt område.

GODE RÅD TIL FORÆLDRE

- Husk at bevare en konstruktive dialog med de unge, også når de spiller for højt på deres soundbox, eller man føler sig generet på anden måde - møde de unge med et smil - det smitter.
- Som forældre har man også en høj grad af ansvar for, at de unges før-fester eller fester forløber på en ordentlig måde - som forældre kan man være med til at skabe nogle trygge rammer, hvor de unge kan mødes.
- Husk at lave en aftale med de unge inden de går ud, hvem går de sammen med? Det er samtidigt en sikkerhed for begge parter: De voksne ved, hvem de unge går med, og hvilke aftaler der er lavet. De unge ved, hvem de skal støtte sig til, hvis et eller andet uforudset sker.
- Sørger for at få lavet aftaler med de unge ift. hvor skal de hen, hvordan kommer de hjem og hvem følges de med?



Hjerteforeningens kokkeskole

tilbyder Vallensbæk-borgere sunde kostvaner

Mere end en halv million danskere lever med en hjertesygdom. Derfor satte Hjerteforeningen Ishøj/Vallensbæk endnu engang fokus på, hvordan man kan sikre en hjertesund kost ved forårets kokkeskole-arrangement.

To gange om året sætter Hjerteforeningen Ishøj/Vallensbæk fokus på, hvordan man laver lækker og hjertesund mad ved et kokkeskole-arrangement - og i år var ingen undtagelse.

Torsdag den 5. maj blev kokkeskolen afholdt på Egholmskolen i Vallensbæk, og ifølge Henning Boe - som er bestyrelsesmedlem i den lokale afdeling af Hjerteforeningen - gik arrangementet godt.

“Helt overordnet var folk super tilfredse med arrangementet. Der var stor begejstring, og folk fik meget viden ud af det. Jeg er slet ikke i tvivl om, at arrangementet skal fortsætte fremadrettet,” fortæller han.

Fokus på sundhed i Vallensbæk

Den årlige sundhedsprofilundersøgelse, som for nylig er blevet offentliggjort, viser, at det kunne stå bedre til, når det kommer til Vallensbækborgeres sundhed.

Netop derfor mener Henning Boe, at arrangementer som Hjerteforeningens kokkeskole, som inspirerer og lærer borgere om sunde tiltag i hverdagen, er vigtig.

“Set i lyset af den seneste sundhedsprofilundersøgelse, er det her arrangement vigtigt for kommunens borgere. Hele idéen om at have fokus på sund kost gavner mange - både medlemmer af Hjerteforeningen og andre borgere i kommunen.”

Til arrangementet underviste diætist Louise Rostgaard de fremmødte borgere



re i, hvad der er kostrigtig mad, som kan have en forebyggende effekt mod hjertesygdomme. Derefter blev borgerne sat i hold, som skulle kokkerere ud fra særligt hjertesunde opskrifter. Arrangementet sluttede af med fællesspisning og hyggesnak.

Hjerteforeningen Ishøj/Vallensbæk har 400 medlemmer. Selvom arrangementet primært var tænkt til foreningens medlemmer, var alle borgere i kommunen velkomne.

Opskrift:

Ispinde til Sommerferien



Jordbær og rabarber er for mange smagen af den danske sommer. Jordbær og rabarber er tæt på det perfekte smagsmatch, med både det søde og syrlige nuancer, der kan bruges i det søde og salte køkken. Madborgerskab har kombineret disse to sommerklassikere i en lækker flødeis, som alle burde have i fryseren til en varm sommerdag eller for at fejre at skolernes sommerferien står for døren. Så tag børnene med i køkkenet og sæt i gang.

Tip!

Arbejd hurtigt og med beslutsom hånd, når I overtrækker ispindene.

Prøv jer frem med andre former for chokolade, forskellige typer drys og find jeres favorit. Mulighederne er mange, prøv fx hvid chokolade, hakkede pistacienødder og lidt rålakrids.

Jordbær-rabarber ispinde: (10 styks.)

Det skal du bruge:

Jordbær-rabarber is:

130 g jordbær

100 rabarber

150 sukker

1 dl. minimælk

1 dl piskefløde

1-2 tsk. citronsaft

Overtræk og pynt:

200-300 g hvid chokolade

1-2 spsk. frysetørret jordbærstøv

1-2 spsk. skovbær knas

Ispindeforme

Sådan gør du:

Jordbær-rabarber-is:

1. Bring jordbær, rabarber og sukker i kog i en gryde, og lad det simre i ca. 5 minutter.
2. Blend massen med en stavblender.
3. Si massen.
4. Bland jordbær-rabarber-pureen med mælk og fløde, og smag til med citronsaft.
5. Fyld puréen i ispindeforme, og sæt dem i fryseren, hvor de skal stå natten over.

Overtræk og pynt:

1. Smelt chokoladen i en skål over vandbad, og hæld den op i et højt smalt glas.
2. Tag én isvind ud af fryseren, dyp den i chokoladen, pynt straks med, rabarber- og hindbærstøv, og læg den tilbage i fryseren. Gentag med resten af ispindene.

Nyt naturforløb hjælper kræftramte i Vallensbæk:

“Der opstår et frirum”

Hver tredje dansker får kræft, inden de fylder 75 år. Vallensbæk Kommune har netop startet nyt udendørs forløb til dig, der har eller har haft kræft. “Jeg har været enormt glad for at være med,” fortæller en nuværende deltager om forløbet.

De fleste har haft kræftsygdom tæt på livet. Enten fordi sygdommen har ramt dem selv, eller fordi familie, venner eller andre nære relationer har kæmpet mod sygdommen.

Og selvom det ikke kan kurere sygdommen, kan det at komme ud i naturen være en tiltrængt pause, som skaber et ånderum og påvirker ens fysik og humør positivt.

Det fortæller Ingrid Ahleson, som står bag det nye forløb “Naturkræfter”, som er et tilbud til alle i Vallensbæk Kommune, der har eller har haft en kræftsygdom.

“Der opstår et frirum, fordi man ikke sidder inde i et lille rum, men er ude i naturen. Forskning peger på, at det hjælper på den mentale sundhed at komme ud i naturen,” fortæller hun.

Vi mødes fire gange i 2,5 time ude i de grønne områder i Vallensbæk. Her sættes der fokus på aktivitet og bevægelse i naturen, og du vil blive guidet igennem forskellige sanse- og opmærksomhedsøvelser. Undervejs er der tid til at hygge ved bålpladsen og tale med de andre deltagere og undervisere. Det er også muligt at få tid på egen hånd.

Sonja Albrechtsen er en af dette forløbs deltagere. Hun fortæller, at hun har været “enormt glad for at være med”.

“Jeg føler det som et stort privilegie, fordi man kommer ud i naturen og får bevæget sig, og det var jeg ellers ikke kommet. Vi får også snakket - både om vores sygdom, men bestemt også om alt muligt andet, for sygdommen skal jo ikke fylde det hele. Det har været enormt spændende og afslappende aktiviteter, og jeg håber, at andre der har kræft inde på livet, vil få glæde af forløbet,” fortæller hun.

Vil du med på næste Naturkræfter-forløb?

Hvis du har spørgsmål til “Naturkræfter” eller vil du tilmeldes så kontakt forløbskoordinator Ingrid Ahleson på tlf. 40141617 eller e-mail iba@vallensbaek.dk

For at deltage i forløbet, skal du kunne være udenfor i 2,5 time i al slags vejr samt gå 2-3 km i ujævnt terræn. Inden opstart vil du blive inviteret til en afklarende samtale hos forløbskoordinatoren.



Månedens billede



❤️ [@thenaturebymeeyes](https://www.instagram.com/thenaturebymeeyes) En dejlig gåtur i det fri

[#vallensbaeknu](https://www.instagram.com/thenaturebymeeyes)

Del dine billeder med os på Instagram

Tag dem med [#vallensbaeknu](https://www.instagram.com/thenaturebymeeyes)



SommerCamp 2022

På Vallensbæks tre skoler afholdes der SommerCamp i uge 28, 29 og 30 for børn, der er startet i SFO i maj, samt for børn 0. – 3. klasse.

I år er der tre fælles temaer: Sportsuge, Tidsmaskinen og Naturuge. SFO'erne vil arbejde inden for temaets rammer, så børnene bliver klogere på forskellige områder gennem lege og projekter.

I Sportsugen i første uge fokuseres på motion og kroppen. Anden uge har temaet Tidsmaskinen. Her fokuseres på fortid, nutid og fremtid. I tredje uge er fokus på naturen, og hvad den består af. Børnene kan udforske den lokale natur i Vallensbæk og lære, hvordan de kan passe på den.

Børnene vil være på egen SFO de fleste dage, men én gang om ugen vil der være fælles besøg hos hinanden. De tre fælles ture skal styrke fællesskabet og give mulighed for at mødes og lege med hinanden på tværs af de tre skoler.

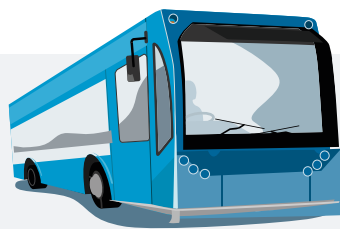
Du kan tilmelde dit barn til Sommer-Campen via Tabulex.



Husk at forny **dit pas**

Sommerferien og rejser ligger lige om hjørnet. Det betyder, at mange også skal have fornyet deres pas.

Husk at kom forbi Kultur- & Borgerhuset i god tid og få det fornyet, så du har gyldigt pas til rejsen.



Indkøbsture

Starter igen med de så tidligere populære indkøbsture.

Tidene for afhentningsstederne vil være følgende:

- Blomsterengen kl. 10.00
- Pilehavehus kl. 10.15
- Rønnebækhus kl. 10.30

Indkøbsturene vil være:

- Tirsdag den 16. august 2022 til Ballerup Center.
- Tirsdag den 20. september 2022 til Waves, Ishøj.
- Tirsdag den 18. oktober 2022 til Ro's Torv, Roskilde
- Tirsdag den 15. november 2022 til Rødovre Centrum.

Tilmelding skal foretages senest torsdag inden dagen for turen

Tilmelding kan ske til:

Helle Glarø Mathiesen - tlf. 20 14 32 42 eller
Gert Ehrhorn - tlf. 50 49 60 10

Vi glæder os til at se dig på disse ture.
Vallensbæk Seniorråd



VALLENSBÆK KOMMUNE

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

Ansvarshavende redaktør

Anette J. Laustsen

Redaktion

Kommunikation - Vallensbæk Kommune,
kommunikation@vallensbaek.dk.
Ring til redaktionen på tlf: 4797 4000

Omdeling

Foreninger i Vallensbæk. Hvis bladet udebliver, så ring 4797 4008.

Foto

Vallensbæk Kommune og Colourbox

Deadline

Næste nummer udkommer 6.-7. august.
Deadline 27. juni, til kalenderen via
www.vallensbaek.dk/aktiviteter dog 11. juli.

Rådhuset, åbnings- og telefontid

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

Døgnaplej Rønnebækhus

Telefon: 4373 4344

Vej og Park vagttlf.

Telefon i dagtimerne: 4797 4500
Vagttlf. aften/weekend: 2673 7225

Vallensbæk

Kultur- & Borgerhus

Telefon: 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

Vagttlf. aften/weekend: 2727 4039

Sommeråbent i Seniorhuset Korsagergård

Seniorhuset Korsagergård holder i år sommeråbent to dage om ugen tirsdage og onsdage kl. 10-15 i ugerne fra uge 26 til og med uge 32.

De fleste aktiviteter vil foregå udenfor. Mange af aktiviteterne vil opstå spontant, og du kan deltage ved at møde op i Seniorhuset Korsagergård, Vejlegårdsvej 121.

Seniorhuset åbner fuldtid igen den 16. august kl. 10.



” Jeg er 80 år i dag. Og jeg kunne i princippet bare sidde og visne på en pind. Men det har jeg valgt ikke at gøre.”

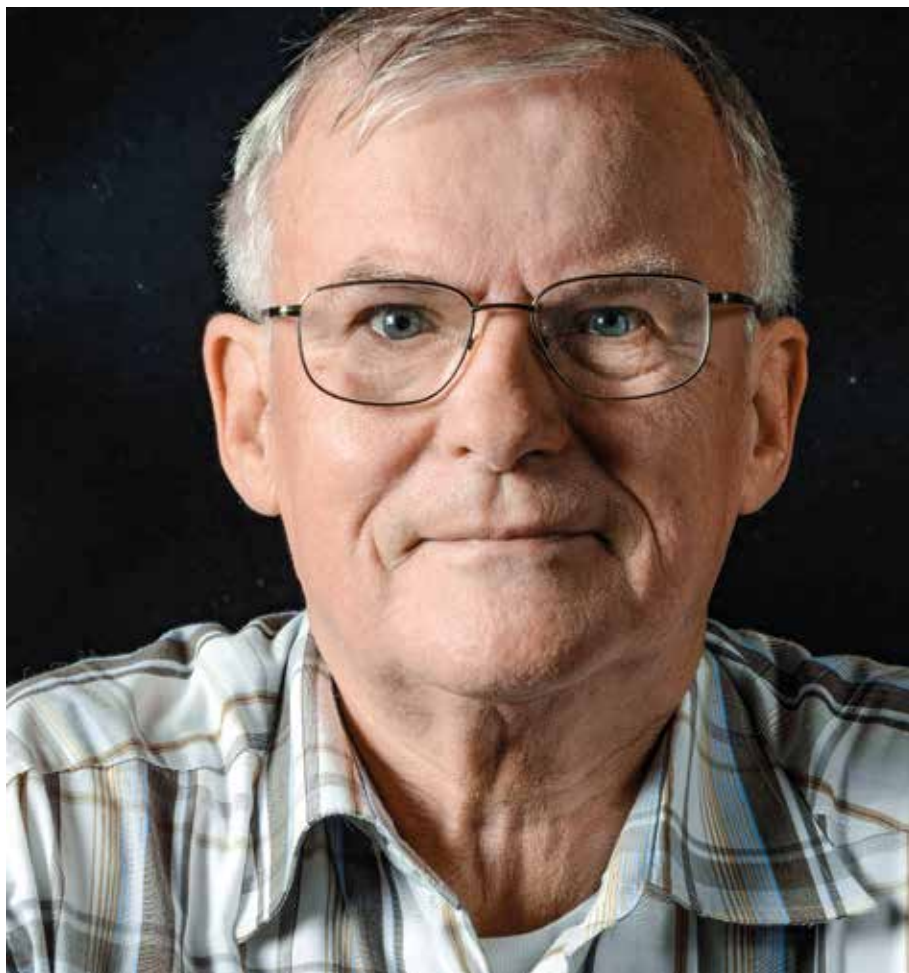
Vi er Vallensbæk

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 80-årige Jørgen Bresson, der har dyrket sin interesse for fotografiet i 58 år.

” Jeg elsker at fotografere. Det er fedt at gå på jagt og finde motiverne. Hver dag går jeg tur ned til stranden og har altid mit kamera med. Nogle dage får jeg en stribe billeder med hjem, andre dage får jeg ingen. Og når man holder af at fotografere, så er Vallensbæk jo et fantastisk område, for man har strand, søer og grønne områder, så der er masser af gode motiver. Min store passion indenfor foto er at undervise og lære fra mig. Jeg har især holdt af at lære skolebørn om foto i sommerferierne. Fotografi er jo ikke bare at tage en telefon frem. Det er en verden af teknikker, og man kan hele tiden blive dygtigere.

Jeg begyndte at interessere mig for fotografiet for 58 år siden. I 1994 meld-



Jørgen Bresson er blevet æresmedlem i fotoklubben Fotoakrobaterne, som han selv var med til at starte i 2010.

te jeg mig så ind i en fotoklub i Albertslund, hvor igennem jeg blandt andet blev Danmarksmester i “det frie billede” 2 år i træk. I 2010 spurgte Mogens Kallsø mig, om vi ikke skulle prøve at starte en fotoklub i Vallensbæk. Og det gjorde vi så. Vi kaldte den Fotoakrobaterne, og jeg stod blandt andet for undervisning, konkurrencer i klubben og udstillinger. Den sidste vi lavede, var udstillingen “mit yndlingssted”. Det må man sige, var en succes. I dag er der stadig masser af liv i klubben. For noget tid siden meldte jeg mig ud, men nu har klubben gjort mig til æresmedlem, så jeg stadig kan være aktiv uden forpligtelser. Det er jeg glad for, for det viser, at jeg har været med til at udrette noget, som andre folk kan lide og kan bruge til noget. Siden har jeg fotograferet alt fra bryllupper til kataloget til Jubi Sushi restauranten på Stationstorvet. Der er jo altid brug for hjælp, når man kan fotografere. Det giver et kæmpe indhold i livet.

Jeg er 80 år i dag. Og jeg kunne i princippet bare sidde og visne på en pind. Men det har jeg valgt ikke at gøre. For fem år

siden solgte min kone Sonja og jeg vores hus i Vallensbæk og flyttede ind i Seniorhuset på Stationstorvet. Det har vi ikke fortrudt et eneste sekund. Det er enormt søde mennesker, og vi er 49 familier, der har det hyggeligt socialt sammen.

Hvem skal vi interviewe?

send dit bud til kommunikation@vallensbaek.dk

BLÅ BOG:

- Jørgen Bresson er 80 år og har boet i Vallensbæk i 49 år.
- Han har arbejdet hos Esso og har ved siden af haft stor interesse for at fotografere.
- I 2010 startede han fotoklubben “Fotoakrobaterne” i Vallensbæk
- I dag bor han i seniorfællesskabet ved Stationstorvet sammen med sin kone Sonja.