



Nyt grønt åndehul



Ny støtte til
småbørnsfamilier
Side 3

Bedre døgnrytme
hos de ældre
Side 6-7

Børneminister
i Mejsebo
Side 9

Godt nyt til
krimielskere
Side 13

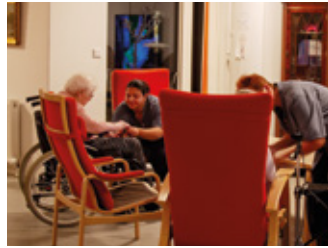
5

Første letbanetog er ankommet



6-7

Smart belysning gavner de ældre



15

Festival skaber sammenhold blandt unge



20

Birgit elsker at bidrage til fællesskabet



9

MATTIAS TESFAYE BESØGTE MEJSEBO

I institutionskøkkenet i Mejsebo dufter der af hjemmelavet mad hver dag. Børnene lærer om fødevarer, når de er med i køkkenet og får skabt fællesskaber på tværs af måltiderne.



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, Les Kaner, Unsplash/Alexander Grey og Kost og Ernæringsforbundet /Thorleif Ravnbak.

Deadline
Næste nummer udkommer 11.-12. november.
Deadline 11. oktober. Til kalenderen via www.vallensbaek.dk/aktiviteter dog 20. oktober.

Rådhuset, åbnings- og telefontid
• 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)



Allerede inden fødslen og gennem barnets første seks leveår vil der være en øget støtte til forældre.



Nu får småbørnsfamilier ekstra støtte

Vallensbæk Kommune vil nu styrke den tidlige og forebyggende støtte til småbørnsfamilier. Kommunen har fået 6,52 millioner kroner fra Social- og Boligstyrelsen til et treårigt projekt.

FORÆLDRESKAB Der skal oprettes et nyt småbørnsteam, og flere gravide skal have et besøg inden fødslen. Det er nogle de centrale initiativer i et treårigt projekt, som skal forbedre livskvaliteten og trivslen for småbørnsfamilier og samtidig skabe effektiv støtte fra kommunen.

Økonomisk finansieres projektet med 6,52 millioner kroner fra Social- og Boligstyrelsen og en egenfinansiering i kommunen. Det markerer en positiv udvikling for Vallensbæk Kommunes småbørnsfamilier og er en investering i forebyggende indsats for forældre med børn i alderen 0-6 år, mener borgmester Henrik Rasmussen.

- Det er et vigtigt skridt for at skabe en mere inkluderende og støttende kommune for alle vores småbørnsfamilier. Det prioriterer vi, og det har vi slået fast i vores udviklingsstrategi. Vi gør en ekstra indsats for de børn og unge, der ikke trives, og som har behov for støtte. Børn og unge skal trives, uanset om det er i skolen, i dagtilbud, i fritiden eller derhjemme, siger Henrik Rasmussen.

Projektet løber fra 2024 til 2026.

De fem centrale initiativer:

- 1. Nyt Småbørnsteam:** Et nyt Småbørnsteam bestående af fire familierådgivere og to familiebehandlere vil være på plads. De vil støtte familier i forskellige situationer, fra de mindre udfordringer i hverdagen til mere komplekse familieproblemer.
- 2. Tilbud om Graviditetsbesøg:** Alle gravide i kommunen vil få tilbudt graviditetsbesøg som en del af projektet for at støtte kommende forældre i deres rejse mod forældreskabet.
- 3. Forældrekurser:** Sundhedsplejen vil fortsætte med at tilbyde Circle Of Security-Parenting-kurser, også kaldet COS-P-kurser. Kurset hjælper forældre med at forstå og reagere på deres barns behov og signaler og skaber tryghed.
- 4. Faglige oplæg og dialog:** Der vil være en øget dialog og samarbejde mellem det specialiserede børneområde og dagtilbud med medarbejdere, der holder faglige oplæg til det pædagogiske personale.
- 5. Temaaftener for småbørnsforældre:** Åbne temaaftener vil blive afholdt for småbørnsforældre med rådgivning om børns trivsel, udvikling og sundhed.



Eleverne i 8. klasse havde 'Frivillighed på Skoleskemaet'. Her vandt "Naturdetektiverne" fra 8.B på Pilehaveskolen i finalen.

Alle børn og unge var PÅ OPDAGELSE

KULTURUGE I Vallensbæk Kommune vil man rigtig gerne udvikle børn og unges kunst- og kulturforståelse og inspirere dem igennem forskellige kunstarter og kreative processer. Og det var der masser af muligheder for i efterårets børne- og ungekulturuge. Alle årgange var på opdagelse, som er årets tema, og det gav mange forskellige oplevelser i både kultur, natur og kreativitetens tegn.

Børnene fra dagtilbuddet Birkely fik lov at spille stomp efter at have været til koncert med 6. klasserne i Idrætscentret.



Grønne gadelamper

Frem til december bliver gadelamperne i Vallensbæk Kommune udskiftet til moderne og energivenlig LED-belysning.

GADELYS 2900 gadelamper skal de kommende måneder udskiftes med mere moderne LED-belysning i Vallensbæk Kommune. Første etape af udskiftningen er allerede i gang og vil være færdig i uge 42.

Planen er ifølge Vej og Park, at de sidste gadelamper er skiftet i december.

50 ton CO₂ besparelse

Ved at gå over til mere moderne LED-lamper vil kommunen reducere sit CO₂-forbrug med ca. 50 ton CO₂ om året. Det svarer ifølge producenten, andel lumen, til 425.000 km på de danske landeveje i en gennemsnitlig benzinbil eller omkring 3.906 rejser fra Københavns Hovedgård til Aarhus Banegård tur/retur.



Spritnye lade-standere



ELBILISME Nu kan du snart sætte elbilen til at lade på en af de første offentlige ladestandere i Vallensbæk. Det er selskabet EWII, der kort op til redaktionens deadline, har sat ladestandere op ved Piletræet, Pilehaveskolen, Korsagergård og Rådhuset.

I alt skal der være 42 ladestandere til elbilerne i Vallensbæk, når også selskabet PowerGO/Spirii får sat standere op ved Birkely, Sundhedshuset, Idrætscenteret, Egholmskolen og Strandparken.



Sammen med de øvrige borgmestre har borgmester Henrik Rasmussen på vegne af Vallensbæk taget godt imod det første af 29 letbanetog.



Det første letbanetog er nået frem

LETBANE Efter flere test på fabrikken i Tyskland og en 800 kilometer lang rejse til Danmark, er det første tog til Hovedstadens Letbane nu afleveret. Borgmestrene fra de 11 ejerkommuner og Regionsrådsformanden fik som nogle af de første lov til at stige ombord i letbanetog, der nu holder på Kontrol- og vedligeholdelsescentret i Glostrup. Og det er virkelig flot, kunne de hurtigt blive enige om.

Toget er lige så bredt som den københavnske metro, og

hele 37 meter langt med de fire vogne. Det er dog især de 3,5 meter i højden, der får det nye tog til at skille sig ud.

Oplev det selv

Du har selv mulighed for at tage bestik af toget, når Hovedstadens Letbane inviterer til åbent hus på Kontrol- og vedligeholdelsescentret i Glostrup. Sæt kryds i kalenderen den 29. oktober fra kl. 10-14 og følg med på dinletbane.dk/nyheder, hvor der kommer meget mere information om arrangementet.



De nye lamper er installeret på fællesarealerne og i gangarealerne på alle etager.

Nye smarte lys hjælper de ældre

På plejehjemmet Højstruphave er døgnrytmen blandt de ældre blevet bedre med ny smart belysning.

MERE NATTERO Natten er tid til søvn og hvile. Men for mange med sygdommen demens kan det være svært at holde fast i en naturlig døgnrytme.

På plejehjemmet Højstruphave har man installeret et nyt og smart døgnrytmelys, som netop skal hjælpe de beboere, der er ramt af en demenssygdom. Det fortæller leder af Højstruphave, Katja Rønne Nørholm. - Vi har fået det naturlige lys udenfor med indenfor. Og det kan være med til at give vores beboere en god nattesøvn, hvilket er alfa og omega for et hvert menneske og særligt, hvis man er syg, siger Katja Rønne Nørholm.

Skiftende nuancer

Døgnrytmelyset blev installeret for seks måneder siden på plejehjemmets fællesarealer. Her ændrer belysningen sig automatisk, så lyset følger det naturlige lys uden-

for. Derfor oplever man på Højstruphave også den største forskel om natten og i de sene efterårsaftener.

Om natten er lyset nemlig ravfarvet og helt uden blåt lys, som er kendt for at aktivere hjernen og gøre det sværere at sove.

- Vores nattevagter oplever, at der er mindre nattevandring blandt beboerne. Det er også nemmere at sige til vores ældre, at det er nat, når de ikke står badet i lys fra et halogenspot. Så hvis f.eks. Fru Hansen forvilder sig ud af hendes seng og åbner døren, så er hun mere tilbøjelig til at gå tilbage i seng igen, fordi hun kan se, at det er nat, siger Katja Rønne Nørholm.

Nemt at skifte

Lyskontakterne har også alternativer til den automatiske døgnrytme, så personalet kan tilpasse lyset til de forskellige aktiviteter i fællesområderne, hvad enten der

skal spises aftensmad, lægges puslespil eller hygges i fjernsynsstuen.

Kontakterne er nemme at betjene og har indstillinger, der er lette at afkode som eksempelvis *Natarbejde*, *Døgnlys* eller *Fuldt lys*.

- Hvis nu fru Hansen falder midt om natten, eller vi får brug for en ambulance, så er det bare at klikke, og så får vi fuldt lys med det samme, så vi virkelig kan arbejde, siger hun og fortsætter:

- Det har været nemt at implementere, og beboerne bruger også lyset. Så på den måde kommer det alle beboere på Højstruphave til gode. Der var sågar en, der spurgte, om lamperne kunne lave diskolys, men så langt er vi nu ikke kommet endnu, selvom vi gerne vil gøre hverdagen på Højstruphave til en fest, smiler Katja Rønne Nørholm.

En sen aften i september er døgnrytmelyset i gangarealerne normalt gult. Får personalet brug for mere lys, kan de tænde for Fuldt lys.



Belysningen er inddelt i zoner, så der kan være forskelligt lys, alt efter om man sidder i fjernsynsstuen bagerst eller ved spisebordet.



”

Det er nemmere at sige til vores ældre, at det er nat, når de ikke står badet i lys fra et halogenspot.

Katja Rønne Nørholm,
Leder af Højstruphave

FAKTA

Døgnrytmelyset på Højstruphave er finansieret via en statslig pulje til demensvenlige tiltag, som Højstruphave har søgt.

Udover på Højstruphave i Vallensbæk har man blandt andet også installeret døgnrytmelys på Ålholmhjemmet i Hillerød Kommune og det nye Neuro Center på Rigshospitalet.

Et kommende dansk ph.d.- forskningsprojekt har kunnet konstatere generel høj tilfredshed med lyset og mindre nattevandring blandt de ældre beboere på Ålholmhjemmet.

Foruden grøn beplantning er der etableret stier, sat bænke op med tilhørende affaldsspande.



Til indvielsen serverede spejderne grillpølser til de tobenede og cocktailpølser til de firbenede gæster.



Hele Parkbåndet – lige fra Løkkekrogen til Vallensbæksvej – er anlagt efter Vild Med Vilje-princippet med over 30 hjemmehørende arter, så den bynære natur bliver endnu rigere og mere mangfoldig.

Klar til massiv regn

De fem nye bassiner i Parkbåndet kan optage store mængder regn og sikre Vallensbæk ved skybrud. Samtidig er området et nyt grønt åndehul for beboerne.

GRØN KLIMASIKRING Tirsdag den 19. september kunne borgmester Henrik Rasmussen klippe snoren og indvie det nye og grønne Parkbåndet, som er etableret i samarbejde med Hovedstadsområdets Forsyningselskab HOFOR. Det er et nyt rekreativt, grønt område med bassiner, der kan rumme store mængder vand, den dag et kraftigt skybrud rammer Vallensbæk. Samtidig binder det området ved Horsbred endnu tættere sammen, så både børn og voksne ugeneret kan cykle og gå til og fra skole, arbejde eller fritidsaktiviteter.

- Mange af jer har været involveret, og nu er arbejdet færdigt, og det er bare rig-

tig dejligt. Over 60.000 planter er sat her i området, og lige i dag er bassinerne nogenlunde tørre, og heldigvis for det, sagde borgmester Henrik Rasmussen til de fremmødte borgere.

En fremtidssikring

Sommeren 2023, der skiftevis var meget tør og meget våd, har sat to streger under nødvendigheden i at etablere mere skybrudssikring, ikke kun i Vallensbæk men i hele hovedstadsområdet. Til gengæld kommer man også langt, når man samarbejder, hvilket også var en pointe hos bestyrelsesformand i HOFOR, Susanne Juhl.

- Parkbåndet er et af de projekter, vi er rigtig stolte af i HOFOR. Og det er vi, fordi det er et skoleeksempel på, hvordan løsningerne over og under jorden er tænkt nøje sammen, så de skaber værdi på flere planer – både det vandtekniske og det rekreative, sagde Susanne Juhl, bestyrelsesformand i HOFOR, inden hun rundede af:

- Jeg er sikker på, at Parkbåndet også kan tjene til inspiration for andre kommuner. Og I skal ikke blive overraskede, hvis I skulle få besøg fra udlandet.

Minister kom til formiddagsmad

Børne- og undervisningsminister Mattias Tesfaye fik inspiration med hjem, da han så, hvordan Vallensbæk arbejder med maddannelse i institutionen Mejsebo.

MADDAG Børne- og undervisningsminister Mattias Tesfaye tog en tårn i køkkenet hos dagtilbuddet Mejsebo på den årlige Maddag. Her tilberedte Mattias Tesfaye, borgmester Henrik Rasmussen og alle børnene en skøn formiddagsmad under kyndig vejledning fra ernæringsassistent Michella Viholt.

Maddag er en festlig dag, hvor hele 278 institutioner og over 26.000 børn landet over hylder vigtigheden af sunde måltider, bæredygtighed og fællesskaber i vores daginstitutioner.

Det var Kost og Ernæringsforbundet, der havde peget børne- og undervisningsministeren i retning af Mejsebo takket være deres dedikation til mad og deres store køkken, som er hjertet af institutionen.



På menuen var der hjemmebagt brød med rødbedecreme og gulerodshummus. Især rødbedens kraftige farve var spændende for børnene.



De to politikere kunne under besøget se, hvordan Mejsebos ambitiøse madordning bidrager til børns sundhed, trivsel og maddannelse.





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 11. oktober kl. 17.30, hvor alle interesserede er velkomne. Efter mødet er der mulighed for at møde kommunalpolitikkerne 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 korsagergaard.vallensbaek.dk

IT-hjælp – v/Ældre Sagen

IT-hjælp tilbydes hver anden tirsdag i lige uger fra 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.

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

OKTOBER

7. **Urtevandring i din baghave**
Kl. 10:30-12:30, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
8. **Ældre Sagen Modeshow**
Kl. 14:00-17:00, Tøjbutikken
Charlotte F, Albertslund Centret
10. **Ældre Sagen: Stavgang i Vallensbæk**
Kl. 11:00, Korsagergård
Andre datoer: 17/10, 24/10 og 7/11.
Obs! Den 7/11 mødested: P-plads ved CGCs golfklub
- Gå-fodbold**
Kl. 11:00, Vallensbæk IF
Andre datoer: 17/10, 24/10, 31/10 og 7/11
- Ældre Sagen: Badminton**
Kl. 11:15, Vallensbæk Idrætscenter, hal 2
Andre datoer: 12/10, 17/10, 19/10, 24/10, 26/10, 31/10, 2/11, 7/11 og 9/11
- Scooterbanden**
Kl. 13:00, Rønnebækhus (Vallensbæk Stationstorv 6) og Pilehavehus (Løkkekrogen 3)
Andre datoer: 17/10, 24/10, 31/10 og 7/11
- Maker Club: Skab billeder med AI**
Kl. 15:30-17:30, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
- Dialogmøde med Grundejerforeningerne - område Syd**
Kl. 18:00-20:00, Vallensbæk Rådhus i mødelokalet "Havet"
11. **Ældre Sagen: Rundvisning i Bellevue Teatret**
Kl. 11:00-13:30, Bellevue Teatret

OKTOBER

- Kommunalbestyrelsesmøde**
Kl. 17:30-20:00, I lokalet 'havet' på Vallensbæk Rådhus
- Motionsløb v/Løbivallensbæk**
Kl. 19:00, Egholmskolen
Andre datoer: 18/10, 25/10, 1/11 og 8/11
12. **Filmklub for voksne: Hjemme i verden**
12/10 kl. 14:00 og 24/10 kl. 15:00
Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Skyen
13. **Fredagscafé i Sundhedshuset**
Kl. 10:00, Sundhedshus Nordmarken
Andre datoer: 27/10, 3/11 og 10/11
16. **Familiemøde med spisning**
Kl. 17:30-19:15, Vallensbæk Missionshus
21. **Dyreshow med ugler og andre vilde dyr**
Kl. 12:00-13:00 og kl. 13:30-14:30, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet
23. **Krimi-konsultation i biblioteket**
Kl. 15:00, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
Andre datoer: 24/10, 25/10, 26/10 og 27/10
24. **Cold case: Hammarskjöld**
Kl. 14:00-16:10, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Skyen
25. **Når ord afslører mord, foredrag**
Kl. 19:00-21:00, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet
26. **Forfatter Anna Grue: Er du til hyggekrimier?**
Kl. 19:00-21:00, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

OKTOBER

28. **Krimigåde for børn**
Kl. 10:30-12:00, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Børnebiblioteket
30. **Aftenmøde om Ydre Mission**
Kl. 19:45-21:30, Vallensbæk Missionshus
31. **Dialogmøde med Grundejerforeningerne - områderne Nord og Midt**
Kl. 18:00-20:00, Campus Pilehaveskolen, Auditorium
- Vallensbæk Revy 2023**
Kl. 19:00-22:00, Egholmskolen, Festsalen
Andre datoer: 1/11, 2/11, 3/11 og 4/11
Obs! 4/11 er forestillingen kl. 14.00-17.00

NOVEMBER

08. **Ældre Sagen Årets Bankospil**
(LUKKET FOR TILMELDING)
Kl. 19:00-22:00, Korsagergård
09. **Club C - Mortensaften**
Kl. 18:00-21:30, Korsagergård
11. **Loppemarked i Vallensbæk**
Kl. 10:00-15:00, Vallensbæk Idrætscenter

VÆRD AT BESØGE:

LILLE TILDE

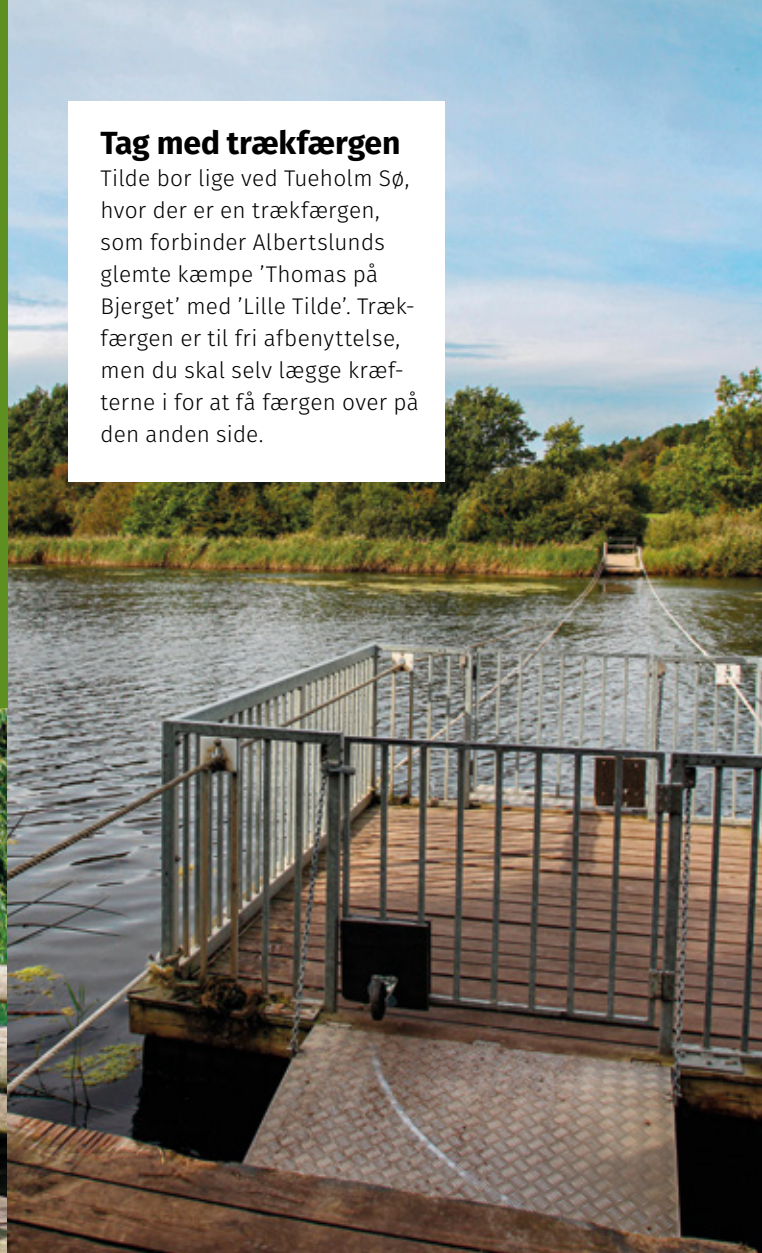
Har du endnu ikke været forbi kunstneren Thomas Dambos træskulptur 'Lille Tilde'? Så skal det måske være målet for din næste gåtur i Vallensbæk Mose.

UD AT OPLEVE Trolden 'Lille Tilde' er en af de glemte kæmper på Vestegnen. I Vallensbæk er kæmpen placeret på den lille halvø vest for Spisestedet Mosen. Den nærmere placering skal man selv finde, da idéen med de seks kæmper er, at man skal udforske naturområderne på en ny måde.

Adresse: Spisestedet Mosen, Rendsagervej 5, 2625 Vallensbæk

Tag med trækfærgen

Tilde bor lige ved Tueholm Sø, hvor der er en trækfærgen, som forbinder Albertslunds glemte kæmpe 'Thomas på Bjerget' med 'Lille Tilde'. Trækfærgen er til fri afbenyttelse, men du skal selv lægge kræfterne i for at få færgen over på den anden side.



Et rigt dyre- og planteliv

Vallensbæk mose har et rigt dyre- og planteliv. For at øge biodiversiteten klippes mange græsenge kun få gange årligt, så de vilde urter får bedre mulighed for at brede sig. Det giver mere føde og flere levesteder for de forskellige insekter og dyr. Måske er du heldig at støde på en flagspætte, blåmejse, musvit, skovskade eller et egern på din tur.



Kom til krimiuge

Dagene bliver kortere, og aftenene længere. Hvad er så bedre end at søge tilflugt i krimiens verden?

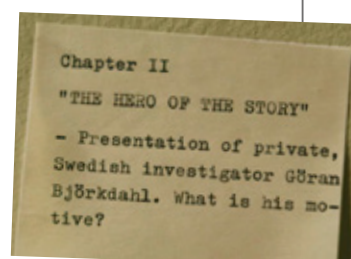
HYGGEKRIMI Fra 23.-28. oktober kan du dykke ned i krimigenren når Kultur- & Borgerhuset fejrer og hylder 'hyggekrimien' hele uge 43. Hyggekrimien kendetegnes ved, i Anna Grues ord, at den "kan læses, når man er alene i sommerhuset en mørk aften".

KRIMI-KONSULTATION

Mandag den 23. til fredag den 27. oktober kl. 15-16 Alle hverdage i uge 43 kan du få anbefalinger til gode krimier. Her står Kultur- & Borgerhusets læseglade personale klar til at give dig din næste læseoplevelse med hjem. Kom og fortæl, hvad du har læst, som du godt kunne lide, så vil vi forsøge at give dig en mindst lige så god bog med hjem. Vi er i krimisektionen af voksenbiblioteket.

DOKUMENTAR: "COLD CASE: HAMMARSKJÖLD"

Tirsdag den 24. oktober kl. 14-16 tager vi med Mads Brügger på vaskeægte krimi-eventyr, når han i dokumentarfilmen "Cold Case: Hammarskjöld" drager til Afrika for at finde ud af, hvad der egentlig skete med den svenske statsmand. Med et glimt i øjet sørger Brügger for at efterforskningen ikke bliver uhyggelig, men bare drøn-spændende!



NÅR ORD AFSLØRER MORD

Onsdag den 25. oktober kl. 19-21 kan du møde sprogdetektiven Mads Christiansen og høre, om hvordan 'Ord afslører mord'. Analyse af DNA og fingeraftryk er velkendte værktøjer til at komme nærmere en opklaring af et mord. Men hvad de færreste ved er, at sproget også kan fælde en morder. Ingen mennesker skriver eller taler ens, så derfor er disse spor også vigtige for politiet.



ANNA GRUE: ER DU TIL HYGGEKRIMIER?

Torsdag den 26. oktober kl. 19-21 er det selvste Anna Grue, der gæster Kultur- & Borgerhuset i anledning af Krimiugen.



"Er du til hyggekrimier?" Sådan spørger Anna Grue. Hvis du er til bløde krimier garneret med humor, så kom og hør mere om hendes serie om den emsige efterløkker og privatdetektiv Anne-Maj Mortensen. I Anna Grues optik er en ægte hyggekrimi en krimi, der ikke benytter sig af chokeffekter, udpenslet vold og terrorbomber. Anna Grues serie om efterløkkeren Anne-Maj Mortensen har – ud over opklaringen af en forbrydelse – fokus på familie, huslige sysler, provinsliv og relationer mellem mennesker. Du finder alle Anna Grues populære bøger i Vallensbæk Kultur- og Borgerhus.

KRIMIGÅDE FOR BØRN



Lørdag den 28. oktober kl. 10.30-12.00 er der også krimi for børnene. Alle børn i følge en voksen, kan være med, når vi sammen skal finde Vallensbæks svane. Svanen er blevet tyvstjålet, og borgmesteren har brug for alle børns hjælp til at finde den, før det er for sent....

Alle arrangementerne i krimiugen, undtagen Krimikonsultationerne, kræver tilmelding via kulturogborgerhus.vallensbaek.dk/arrangementer



”

Jeg er blevet mere bevidst om at prioritere tid og geare ned, sådan helt ned, og det har forløbet i naturen hjulpet mig med at huske.

Anne 49, deltager på Naturkræfter

Livet med kræft

I Vallensbæk Kommune har vi tilbud om kræftrehabilitering, til dig der har eller har haft en kræftdiagnose.

TILBUD TIL KRÆFTRAMTE Enhver kræftdiagnose kan give udfordringer både på det fysiske, psykiske og sociale plan. I Vallensbæk Kommune er der derfor sundhedsfagligt personale, der kan støtte og vejlede dig i en svær tid.

Kræftrehabilitering kan bestå af flere tilbud, blandt andet samtaler med sygeplejerske, vejledning hos diætist, træning hos fysioterapeut eller gruppeforløb med andre kræftramte.

Du kan læse mere om, de forskellige tilbud på vallensbaek.dk eller ved at kontakte sygeplejerske Ingrid Ahleson på 4014 1617 eller iba@vallensbaek.dk

Prøv forløbet Naturkræfter

Naturkræfter er et forløb til dig, der er glad for at opholde dig udendørs. Er du ramt af en kræftsygdom, kan forløbet i naturen give dig en tiltrængt pause, hvis du er i gang med behandling, eller hvis du oplever senfølger.

Vi sætter fokus på forskellige sans- og mindfulnessøvelser, samt aktivitet og bevægelse i de grønne områder i Vallensbæk. Der er tid til at hygge ved bålplads og til at tale med de andre deltagere og underviserne.

Næste forløb starter tirsdag 24. oktober. Læs mere på vallensbaek.dk

PLATFORM FOR KRÆFT STARTER SNART

Kunne du tænke dig at blive klogere på bivirkninger og senfølger efter kræftbehandlingen? Så er forløbet Platformen for kræft måske noget for dig. Næste forløb starter 20. november. Læs mere på vallensbaek.dk

Gratis hjælp til nære pårørende

Du kan få psykologhjælp, hvis du er i sorg eller krise som nær pårørende til folk med særlige udfordringer.

PSYKOLOGHJÆLP Vallensbæk Kommune tilbyder gratis psykologhjælp til nære pårørende til personer, der er ramt af sygdom eller andre kriser. Tilbuddet omfatter to sessioner med en psykolog á 2 timer pr. session – i alt 4 timer.

Psykologhjælpen til nære pårørende er et supplement til de øvrige tilbud i Vallensbæk Kommune og det psykologtilbud, man kan få via henvisning fra egen læge. Sessionerne bliver altså tilbudt borgere, der ikke opfylder kriterierne for at få hjælp via egen læge.

Er du interesseret i tilbuddet om gratis psykologhjælp, så kontakt familierådgiver Tore Brekke på 2727 4124 eller tb@vallensbaek.dk

Festival skaber fællesskaber

UNGDOMSLIV Lundbækvej var omdannet til en stor festivalplads, da Vallensbæk Ungdomsskole afholdt årets ungdomsfestival og mini-OL i slutningen af august. Formålet var at kickstarte det nye skoleår i ungdomsskolen, fortæller afdelingsleder i Juniorklubben, Maiken Wulff S. Kristensen.

- UngFestivalen er en fantastisk dag, hvor vi viser de nye unge i ungdomsskolen, hvilket stærkt fællesskab vi har sammen. Vi er nysgerrige på hinanden, på musik og kultur og nye sjove aktiviteter, og sammen vil vi gerne gøre ungdomslivet i Vallensbæk endnu federe, siger hun.



Eleverne fra 7.A på Pilehaveskolen endte som dagens vindere i mini-OL.

JIMILIAN var festivalens store trækplaster.



I løbet af formiddagen og eftermiddagen kunne de op mod 400 elever teste deres talenter.



Julefest for pensionister

PENSIONISTFEST Årets julefest for pensionister i Vallensbæk foregår onsdag den 6. december kl. 14-17 i Idrætscentret. Der vil være kaffe, kage, lotteri og underholdning i løbet af eftermiddagen.

Du kan købe billet á 75 kr. fra den 24. oktober kl. 10-11 i Kultur- & Borgerhuset og i Seniorhuset Korsagergård. Efterfølgende vil der være salg i Seniorhuset tirsdag, onsdag og torsdag mellem 10-15.

Billetter kan købes fra 24. oktober.

Køb årets julegaver lokalt

til åbent hus og julemarked i Seniorhuset Korsagergård

JULEMARKED Kom og oplev atmosfæren i de åbne værksteder inde og udenfor i Seniorhuset Korsagergård, og køb årets julegaver blandt brugernes fine håndarbejde. Der er også salg af søde julelækkerier samt snack til at stille den lille sult.

Hvor og hvornår: Lørdag den 11. november kl. 10-14 på Vejlegårdsvej 121.

Fredagscafé

KAFFESNAK Kig forbi fredagscaféen til en gratis kop kaffe og få en hyggelig snak. Caféen er åben for alle hver fredag kl. 10-12, undtagen i skoleferier.

Fredagscaféen drives af frivillige, der på skift tager tjansen med at brygge kaffen og sætte gang i den hyggelige stemning.

Kig forbi mødelokalet i Sundhedshus Nordmarken, Tværbækvej 1.

Vi glæder os til at se dig!



Vil du booke en gratis stand til julebasaren lørdag den 2. december?

JULESALG Vil du booke en gratis stand til julebasaren til jul i Vallensbæk på Rådhuset, så send en mail til Vallensbæk Kultur- & Borgerhus på hbu@vallensbaek.dk og skriv, hvad du ønsker at sælge. Vi skal have din mail senest søndag den 19. november.

FALAFLER

fra Familiens Køkkenskole

TIL NOVEMBER STARTER FAMILIENS KØKKENSKOLE

Familiens Køkkenskole er en køkkenskole for børn i 2.-5. klasse og deres familier. Her kan I få inspiration til flere børnevenlige, nemme og bæredygtige hverdagsretter.

På køkkenskolen får I introduktion til grønne, økologiske hverdagsretter med smæk på smagen og tricks til, hvordan I kan løfte velsmagen af grøn mad. Børnene skal selvfølgelig med i køkkenet, og vi plejer at få nogle hyggelige stjernestunder sammen.

Kontakt Sune fra Madborgerskab på suhol@vallensbaek.dk eller 4797 4111 og hør mere.

Det skal du bruge:

230 g tørre kikærter
1 lille løg
1 fed hvidløg
1 dl plukket persille
2 spsk. hvedemel
1 tsk. groft salt
1 tsk. stødt koriander
½ tsk. stødt spidskommen
1 knivspids cayennepeber
1 tsk. bagepulver
Skallen fra 1 økologisk citron

Sådan gør du:

Dagen inden

Hæld de tørrede kikærter i en skål, og dæk dem med koldt vand. Lad dem stå natten over i ca. 10 – 12 timer.

På dagen

Dræn kikærterne og skyl dem i koldt vand.

OBS. Kikærterne skal ikke koges.

1. Kom løg og hvidløg i en foodprocessor og hak det groft.
2. Skyl og pluk persillen.
3. Tilsæt de øvrige ingredienser i foodprocessoren og kød, til farsen er ensartet i konsistensen.
4. Form 16 små kugler af falafeldej – brug evt. en teske – læg kuglerne på et stykke bagepapir.
5. Giv alle kuglerne et let tryk med fingrene, så de bliver lidt flade.
6. Hæld olie i en pande, så olien står ca. ½ cm oppe.
7. Steg falaflerne brune på begge sider ved middel varme.

Server falaflerne i et fladbrød med råkost, fetacreme og syltede rødløg.

TIP:

Hvis du ønsker runde falafler, kan de steges i en æbleskivepande.



Billetter
kan købes
senest 20.
oktober.

Tilskud til foreningernes deltagelse i internationale idrætsstævner 2023

FORENINGSSØTTE Vallensbæk
Kommune giver tilskud til
foreningernes deltagelse i nordiske
mesterskab, EM, VM og OL. Fristen
for at søge tilskud i 2023 er 1.
november – læs mere på www.vallensbaek.dk/puljer

Månedens billede



♥ **Lila.s.rad** #vallensbæknu #vallensbæksejlkлуб

Del dine billeder med os på Instagram
Tag dem med [#vallensbæknu](https://www.instagram.com/vallensbaeknu)

Frokostmatiné

*Er du pensionist i Vallensbæk?
Kom til hyggelig frokostmatiné
med underholdning i cafeen i
Pilehavehus.*

SOCIALT SAMVÆR Fredag 27.
oktober 2023 KL. 12.00-15.00
står menuen på bankekød
med kartoffelmos og en
blommetrifli med mandler til
dessert.

Prisen er 100 kr. pr. billet, som
kan købes i Pilehavehus cafeen
dagligt ml. 11.30-13.30 og i
Kultur- & Borgerhuset indtil
den 20. oktober.





Bente Klarlund har skrevet adskillige bøger om sundhed og er forfatter til mere end 500 videnskabelige artikler.

Klogere på sundhedsmyter

Bente Klarlund holder foredrag 2. november i Kultur- & Borgerhuset.

SUNDHED Kom til foredrag med den populære forsker og forfatter Bente Klarlund. Foredraget stiller skarpt på aktuelle sundhedsspørgsmål, der optager danskerne, ligesom hun på en underholdende og humoristisk vis bekræfter eller afliver de mest gængse sundhedsmyter.

Foredraget tager udgangspunkt i hendes prisvindende forskning inden for fysisk aktivitet og træning, forebyggelse og kroniske sygdomme. Bente Klarlund Pedersen er til daglig overlæge på Rigshospitalet og professor i integrativ medicin og leder af TrygFondens Center for aktiv sundhed. I kraft af sin baggrund og prisvindende forskning er hun én af hyppigst anvendte forskere i medierne inden for emner om sundhed, kost, motion og danskerne helbred.

Pris: Book en gratis billet via Kultur- & Borgerhusets hjemmeside.

Sted: I lokalet 'Havet' i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

Tidspunkt: torsdag d. 2. november 2023 kl. 19.00-21.00

Lær om aktier

AKTIEINVESTERING Dansk Aktionær Forening lokalforeningen Vestegnen holder investordag den 16. november kl. 17-19 i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet. Her er alle velkommen, uanset om du aldrig har investeret i aktier eller er en garvet investor.

Dansk Aktionær Forening byder på lidt at drikke og en god snak, mens du kan høre

mere om foreningen, om investering samt blive tilmeldt en liste med gratis aktietips hver uge. Lars Persson, som er kendt fra Millionærklubben, holder også oplæg om teknisk analyse af aktier.

Arrangementet er gratis og vi glæder os til at se dig.

Gratis arrangement om investering

VI ER VALLENSBÆK

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



I DENNE MÅNED kan du møde **Birgit Skytte**, der i over 50 år har spillet en aktiv rolle i Vallensbæks lokalsamfund. Hun fortæller her, hvad hun er mest stolt af i sine mange år som Vallensbækborger.

ALTID AKTIV Jeg har altid været aktiv i foreningslivet. Om det har været som instruktør i gymnastikforeningen VI39 eller som bestyrelsesmedlem på Korsagergård, så har det altid givet mig energi at deltage i noget, der gavner andre mennesker.

Tilbage til starten

Min tid i Vallensbæk startede tilbage i 1965, hvor min mand og jeg som nogle af de første flyttede ind i Højstrupparken. Vi fik en vældig fin lejlighed, som vi var meget glade for. Jeg blev ansat i Vallensbæk skolevæsen og har siden brugt 40 år som underviser i blandt andet dansk, kristendom og håndarbejde. Igennem tiden har jeg haft mange Vallensbæk-børn under mine vinger, og flere af dem møder jeg også til forskellige arrangementer i kommunen. Nu bor min mand Niels og jeg i landsbyen, hvor vi har gadekæret og kirkerne tæt på.

Koncerter og ny kirke

Min iver for at skabe har bragt mange spændende oplevelser med sig. En af de ting er gadekærskoncerterne, som vi i menigheds-

rådet startede med at arrangere tilbage i 2002. Det første år optrådte Vallensbæk Kirkes kor, men som årene er gået, har vi haft større stjerner som Etta Cameron, Thomas Eje, Preben Kristensen og Stig Rossen på plakaten - og koret synger også stadig.

Det, jeg er allermost stolt af, er den smukke Helligtrekongers Kirke, som jeg var med til at indvie i 2012. Vi var rundt og se på kirker i hele landet for at få inspiration. Det endte med, at vi lavede en arkitektkonkurrence for at finde det helt rigtige udseende til den nye kirke. Da jeg så forslaget til den runde kirke, faldt jeg fuldstændig for den. Det er en kirke, der kan rumme alle.

Noget helt særligt

Vallensbæk kan noget særligt, og det glæder mig at se den udvikling, kommunen gennemgår. Når man er placeret så tæt på København, så skal man efter min mening også gøre noget aktivt for at tiltrække nye borgere, som kan skabe liv i samfundet og holde Vallensbæk til ilden. Men man får det bedste fra begge verdner her, fordi her samtidig er så naturskønt og roligt.

Mere om Birgit Skytte

Hun er 81 år gammel

Hun har siddet i menighedsrådet i 35 år og været formand de seneste 23 år

Hun har tidligere siddet i kommunalbestyrelsen i 16 år for Det Konservative Folkeparti

Hun planlægger hvert år gadekærskoncert og pensionistskovture

Hun har to børn, to svigerbørn og fem børnebørn

**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