



Gladelig  
jul!  
til alle i  
Vallensbæk

Ukrainske  
flygtninge  
kommer oftere i  
job i Vallensbæk  
**Side 6**

Klimavenlig  
jul  
**Side 7**

Vallensbæks  
skoler i top  
**Side 9**

Børn har brug for  
fritidsaktiviteter  
**Side 16**

### 3-4

Nyt friplejehjem  
i Vallensbæk



### 6

Ukrainere i job



### 8

Klimavenlig jul



### 9

Vallensbæk skoler i top



### 14-15

SOSU-studerende:

Flere burde vælge  
uddannelsen

### 16

Børn har brug for  
fritidsaktiviteter



### 19

KFUM-spejdernes  
juletræssalg



### 20

Mød forfatteren  
Niels Bredager





*Diakonissestiftelsen har lang erfaring med at skabe hjemlighed med blik på den enkelte beboer. Fra slutningen af 2024 skal non-profit organisationen drive friplejehjem i Vallensbæk. Foto: Mette Frid Darré.*

## **Nyt friplejehjem i Vallensbæk** skal drives af Diakonissestiftelsen

*De ældre i Vallensbæk er sikret tryghed og omsorg også i fremtiden. Vallensbæk Kommune har nemlig valgt Diakonissestiftelsen til at drive sit nye friplejehjem med 48 boliger. Plejehjemmet opføres af Green Living på Egeskov Byhave-grunden og forventes at stå færdigt ultimo 2024.*

**Vi lever længere**, og det har skabt rift om pladserne på landets plejehjem. Også i Vallensbæk Kommune, hvor der aktuelt er venteliste til kommunens plejeboliger. Kommunalbestyrelsen har derfor netop besluttet at lade udviklingselskabet GreenLiving stå for byggeriet af et nyt plejehjem og har valgt velfærdsorganisationen Diakonissestiftelsen til at drive

friplejehjemmet med 48 boliger, når det står færdigt, forventeligt i 2024.

Friplejehjemmet kommer til at ligge i Egeskov Byhave, som politikerne vedtog lokalplanen for i november. Planen er, at der bliver skabt et byområde ved Egeskovvej 1-11 med boliger, erhverv, bydelshus og café. Området kommer til at byde på forskellige opholdsarealer og forskelli-

ge typer boliger: Der bliver både lejligheder til store børnefamilier eller studerende der gerne vil bo sammen og lokaler til små selvstændige, hvor erhverv og bolig kan blive integreret og altså plejeboliger.

- Vi har valgt et samarbejde med Diakonissestiftelsen, fordi de er en non-profit organisation med et stærkt, menneskeligt værdigrundlag og et godt brand.

Vallensbæk Kommune får en erfaren leverandør af pleje med høj faglighed uden selv at skulle bygge og drive plejehjemmet. Vi har en vision om, at ældre borgere skal have en værdig pleje og omsorg, det er jeg sikker på at Diakonissestiftelsen er garant for, siger Henrik Rasmussen, borgmester i Vallensbæk.

### 160 års tradition for omsorg

Diakonissestiftelsen har til huse på Frederiksberg og har desuden et plejehjem i Gentofte. Konstitueret administrerende direktør Janne Elsborg glæder sig til at få mulighed for at brede organisationens ydelser ud til borgerne i Vallensbæk:

- Vi lægger stor vægt på at skabe et plejehjem med fokus på hjemlighed. Det vil opleves både i arkitektur og indretning og i vores tilgang til den enkelte beboer og pårørende. Vi bygger på 160 års tradition for at give omsorg og se det enkelte menneske. Vi planlægger med, at en gruppe medarbejdere fra vores plejehjem på Frederiksberg flytter med til Val-

lensbæk. De besidder høj faglighed og et stort menneskeligt engagement, og de vil videreføre Diakonissestiftelsens stærke værdigrundlag.

- Vi har i hele planlægningsfasen haft et rigtig fint samarbejde med Vallensbæk Kommune, og vi glæder os til det fortsatte samarbejde, hvor vi både hver for sig og sammen kan skabe rammerne om et godt ældreliv i Vallensbæk, tilføjer hun.

Et supplement til kommunens øvrige tilbud

Janne Elsborg forklarer samtidig, at der ikke er den store forskel på et kommunalt plejehjem og et friplejehjem:

- Som friplejehjem skal det nye plejehjem leve op til de samme kvalitetskrav og tilsyn som alle andre plejehjem. Den største forskel er, at man som beboer har mulighed for at tilkøbe ekstra ydelser. Det kan eksempelvis være gåture eller ledsagelse i byen. Plejehjemmet bliver et supplement til de øvrige plejetilbud i Vallensbæk Kommune, og for borgerne er det frit valg.

### FAKTA:

- Det nye friplejehjem bliver en del af Egeskov Byhave, som er en ny lokalplan, politikerne i Vallensbæk netop har vedtaget. Lokalplanen giver mulighed for byfortætning med blandede byfunktioner med boliger og erhverv i området Egeskovvej 1 til 11.
- Friplejehjemmet i Vallensbæk får 48 boliger og bliver indrettet i mindre enheder med 12 boliger i hver. Der er desuden indtænkt hensyn til mennesker med demens, og hverdagens gøremål er planlagt med ro, nærvær og overskuelighed for øje.
- Diakonissestiftelsen er en non-profit erhvervsdrivende fond med ca. 160 års erfaring i at uddanne og drage omsorg for mennesker.
- Diakonissestiftelsen beskæftiger ca. 450 medarbejdere og 200 frivillige og har tilbud og aktiviteter inden for ni områder: Uddannelse, Plejehjem og hjemmepleje, Hospice, Social psykiatri, Børnehuse, Genbrug, Konference og alterbrød, Kirke og diakoni samt Udlejning.

*Friplejehjemmet med 48 boliger bliver en del af Egeskov Byhave i Vallensbæk, der bliver et område med blandede byfunktioner, herunder både boliger og erhverv. Illustration: Green Living og Ikano Byg.*



# Alle Børn Cykler

## 4.B fik pedalpokal

**4.B på Pilehaveskolen** gav resten af Vallensbæk baghjul og vandt den over kommunens øvrige skoleklasser i den lokale konkurrence af kampagnen Alle Børn Cykler. Her bliver eleverne dagligt honoreret med point, hvis de tager cyklen til og fra skole eller fritidsaktiviteter, ligesom der er point for at cykle sikkert med cykelhjul. Med prisen følger en vandrepokal, medaljer til hver elev og 4.000 kr. til klassekassen.



Borgmester i Vallensbæk Kommune, Henrik Rasmussen, underskriver aftalen sammen med direktør på ARKEN, Marie Nipper.

## Mere kunst i børnehøjde

*Flere børn får fremover glæde af partnerskabet mellem kunstmuseet ARKEN og Vallensbæk Kommune.*

**Vallensbæk Kommune** og ARKEN har fornyet sin partnerskabsaftale, der sørger for at bringe samtidskunsten ind som en fast del af børne- og ungdomslivet hos Vallensbæks børn og unge de næste tre år. Aftalen betyder konkret, at børnene møder ARKEN fire gange i løbet af børnehaven og skolen.

Første gang en børneårgang i Vallensbæk møder ARKEN er, når børnene fylder fire år og har et dagsbesøg med projektet På små ben i kunsten. Anden gang er i 5. klasse, hvor de har et helt uges forløb med overskriften Laboratorium for kreativ læring. Tredje gang foregår i udskoling for de elever, der vælger billedkunst som deres toårige valgfag. Her knyttes de til Kreativt valgfagslaboratorium. Og endelig får eleverne i 10. klasse også et uges forløb i ARKENs verden.

## Mere leg i skolegården

**Børnene fra Egholmskolen** har indviet et nyt legetårn. Sammen med flere andre nye legeområder skal legetårnet opfordre til mere bevægelse og sjov i løbet af skoledagen. Sidste etape af moderniseringen af skolegården bliver en cykel- og løbebane, som skal stå klar i foråret 2023.



8 ud af 10 ukrainske flygtninge er i job i Vallensbæk. En af dem er ukrainske Andrii, der arbejder som chauffør.



# Ukrainske flygtninge kommer oftere i job i Vallensbæk

*Vallensbæk Kommune lykkes ofte med at få de nye ukrainske borgere ud på arbejdsmarkedet, viser ny opgørelse.*

**En ny opgørelse** fra Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering viser, at det er lykkedes at få langt flertallet af de ukrainske flygtninge i Vallensbæk Kommune i job. Faktisk er hele 8 ud af 10 af de ukrainske flygtninge, der står til rådighed for arbejdsmarkedet, i arbejde. Til sammenligning gælder det 5 ud af 10 ukrainere på landsplan.

Den høje andel af ukrainske borgere i arbejde glæder borgmester i Vallensbæk Kommune, Henrik Rasmussen. Han tror, at en af årsagerne er kommunens håndholdte beskæftigelsesindsatser.

- Vores ambition i Vallensbæk er, at

alle bidrager og yder det, de kan. Vi tror på, at alle borgere har ressourcer – også når man kommer her som flygtning. Den indstilling gennemsyrrer de håndholdte indsatser i Jobcentret, og derfor er jeg rigtig glad for, at vi i samarbejde med virksomhederne i området lykkes med at finde jobmuligheder for vores nye ukrainske borgere, siger Henrik Rasmussen.

Indtil nu har Vallensbæk Kommune modtaget i alt 42 borgere med ukrainsk baggrund og blandt andet hjulpet dem med tag over hovedet og andre trædesten til at blive en del af lokalsamfundet. Børnene får pladser i dagtilbud

og starter i folkeskole, mens de voksne kommer i gang med sprogundervisning og beskæftigelsesindsatser.

## En vej til en bedre fremtid

En af de ukrainere, som har fået hjælp af Vallensbæk Kommune, er Andrii, der betegner Danmark som sit andet hjem. Han arbejder som chauffør og knokler ofte på den gode side af 200 timers arbejde om måneden. Han bor i en kommunal ejendom sammen med en anden ukrainsk familie, men er ved at spare op til et depositum.

- Jeg er jo i tredive, og det at skulle dele bolig med andre er ikke sådan, jeg ønsker at leve fremadrettet. Så selvom jeg er glad for at bo i kommunens bygninger, ser jeg frem til, at jeg kan leje min egen lejlighed, siger Andrii.

Han er i gang med første danskmodul på sprogskolen, men bruger hver en lejlighed på sit job til at tale dansk, så han kan oparbejde et større ordforråd. Med et bedre dansk håber Andrii, der tidligere har arbejdet som juridisk rådgiver, at finde nye muligheder på arbejdsmarkedet. Også efter krigen.

- Lige nu tjener jeg penge for at have muligheden for at kunne starte noget op senere, så jeg kan få et andet job. Jeg håber, jeg i fremtiden måske kan arbejde i Danmark og bo i Ukraine.

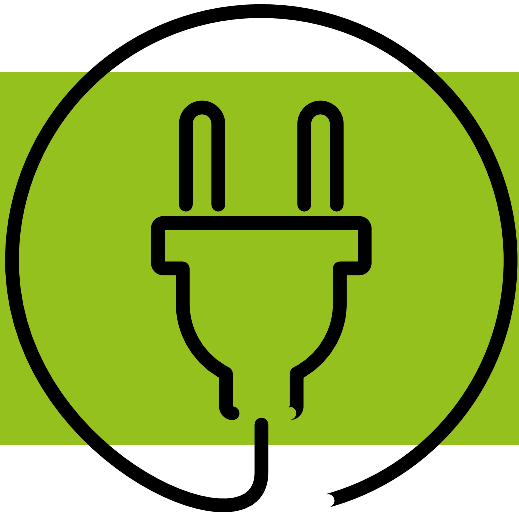
## ANTAL UKRAINERE I JOB

I Vallensbæk var der pr. september 19 ukrainere i beskæftigelse. Det svarer til 79 pct. af de 16-66-årige med ophold efter særloven, der står til rådighed for arbejdsmarkedet.

På landsplan var der i samme periode 5.781 ukrainere i beskæftigelse. Det svarer til 52 pct. af de 16-66-årige med ophold efter særloven, der står til rådighed for arbejdsmarkedet.

De primære brancher, de ukrainske flygtninge finder arbejde i, er inden for rengøring, transport og rejser.

Kilde: Jobindsats.dk

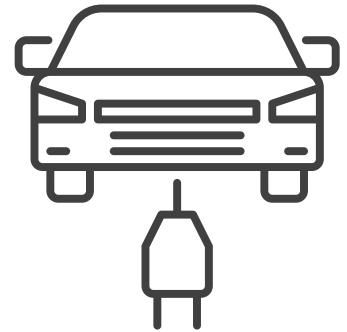


### SPARER PÅ EL

Et fald på 12,96 procent. Så meget har borgerne i Vallensbæk sat deres strømforbrug ned med i forhold til oktober sidste år. Det viser en ny opgørelse fra elnetelskabet Radius. Uanset om

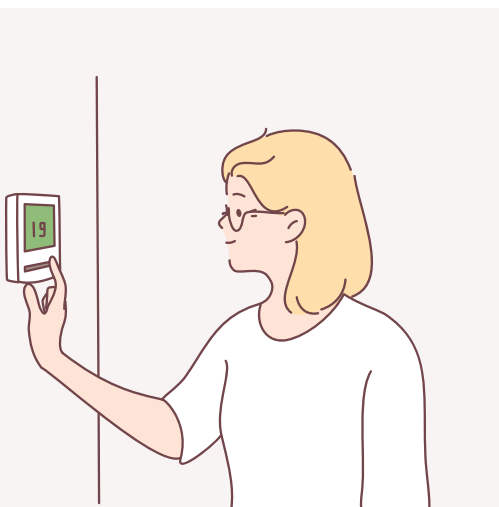
du allerede er i gang med at spare på energien derhjemme, eller om du ikke helt ved, hvor du skal starte, er der flere gode råd at hente. På [www.spareenergi.dk](http://www.spareenergi.dk) er der flere gode råd til, hvordan du kan spare på elforbruget.

## Nye og grønnere vaner har vundet indpas i Vallensbæk dette efterår



### FLERE ELBILER

Der bliver kørt flere og flere grønne kilometer i Vallensbæk. Tal fra Danmarks Statistik viser, at 9,5 pct. af de 8.166 indregistrerede biler i Vallensbæk i september 2022 var plugin-hybrid og elbiler. På landsplan udgør elbiler og plugin-hybrid biler 6,4 pct. af alle biler. Faktisk er lysten til at køre på el steget markant, for alene i september var 30 ud af de 49 nyregistrerede biler i Vallensbæk elbiler og plugin-hybrid. Det svarer til 61 pct.



### MINDRE VARMEFORBRUG

Dette efterår er der skruet ned på temperaturen til 19 grader i mange af de kommunale bygninger. Samtidig har efteråret vist sig fra sin gode side med mildt vejr til langt ind i november. Begge dele har påvirket det kommunale varmeforbrug i en positiv retning. Derfor er varmeforbruget på Vallensbæk Rådhus faldet med 55 procent i perioden 17. oktober – 17. november sammenlignet med samme periode sidste år. Også i kommunens øvrige bygninger kan man se et fald i energiforbruget i denne periode.

# Sparsommelig og **klimatevenlig jul**

Få inspiration til, hvad du mere kan gøre for at spare på energien og ressourcer denne jul

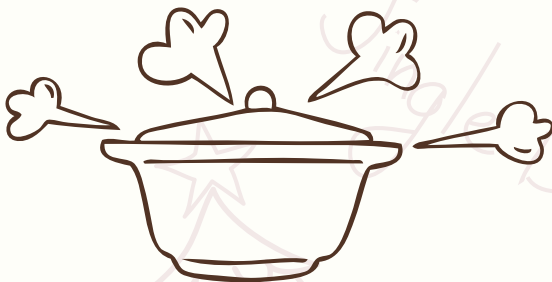


## GENBRUG INDPAKNINGEN

Nok er papiret ikke en dyr post i julebudgettet, men det fylder godt i CO<sub>2</sub>-regnskabet. En undersøgelse fra Affaldplus viser, at vi danskere bruger 825 ton gavepapir hver jul. Det svarer til 890 ton træ og svimlende 77.600 ton vand. Hvis du ikke er begyndt at genbruge gavepapir, så kan du måske finde andre alternativer i genanvendelige tørklæder, skotøjsæsker eller gamle aviser eller blade.

## DEL TUREN MED ANDRE

Skal du holde jul udenbys, kan det give ekstra god mening i år at undersøge mulighederne for samkørsel, lyder opfordringen fra Vejdirektoratet. Dels giver det mindre trængsel i juletrafikken med en bil mindre, samtidig med at turens CO<sub>2</sub>-aftryk og udgifter til brændstof falder. Alt efter temperament kan I jo bruge turen til at løse verdenssituationen eller få svaret på et par mails. Du kan finde nogen at køre med på de populære samkørsels-tjenester, fx <https://gomore.dk/rides> og <https://fdm.dk/ta-med>.



## HUSK LÅGET

Der er også besparelser at hente i køkkenet. I virkeligheden allerede når du planlægger julemaden, så du undgår at købe for meget. Derudover kan du spare energi på tilberedningen af julemiddagen, hvis du bruger varmen mere effektivt. Det handler om låg på gryderne, ligesom du kan tø frossen mad op i køleskabet, sætte maden direkte i ovnen uden forvarme og i øvrigt også bruger eftervarmen til den sidste tilberedning.

## MERE JULEHYGGE, FÆRRE SKÆRME

I dag har vi typisk mange skærme i hjemmet. Ser I julefilm eller serier sammen på en skærm i stedet for på fire skærme, kan spare I jo rask væk 75 procent af elforbruget, lyder det gode råd fra spareenergi.dk. Hvis du streamer, er det også godt at vide, at spillekonsollen bruger langt mere strøm end almindelige computere.



# Vallensbæks skoler i top



Vallensbæk Skole er en af de skoler hvor eleverne får høje karakter og lærerne har en høj faglighed.

*I Vallensbæk Kommune vil vi have nogle af landets bedste skoler, både hvad angår karakterer og trivsel. Ny undersøgelse viser, at vi er godt på vej.*

**I Vallensbæk Kommune** har vi en klar målsætning om, at skolerne skal være blandt de 25 procent i landet, hvad angår karaktergennemsnit. Det står mejslet i granit i kommunens udviklingsstrategi.

Det er igen lykket og dermed en realitet. Kommunen ligger på en flot delt 13. plads med et karaktergennemsnit på 8,2. Til sammenligning er landsgennemsnittet på 7,8.

Karaktererne der er trukket fra uddannelsesstatistik.dk – som er Børne og undervisningsministeriets datahjemmeside, får borgmesteren i Vallensbæk til at juble.

- Det er jo det her, vi har arbejdet målrettet på. Det her resultat er fremragende. Vores skoler tager udgangspunkt i det enkelte barn og den unge og fokuserer på de individuelle kompetencer og motivation, der skal drive nysgerrigheden og lyst til at lære. Vi vil være en af hovedstadens foretrukne familiekommuner og tiltrække ressourcestærke, aktive borgere som bidrager med erfaring og begej-

string til vores by. De her tal beviser, at hvis man gerne vil bo tæt på København, og samtidig have en god skole til børnene i grønne omgivelser, så er Vallensbæk det rigtige alternativ, siger Henrik Rasmussen, borgmester i Vallensbæk.

## **Nyt fokus på trivsel**

Vallensbæks skoler er altså blandt landet bedste. Det får dog ikke politikerne til at læne sig tilbage i stolen. Politikerne har netop vedtaget en ny udviklingsstrategi, med nye mål for at give børn og unge de bedste forudsætninger. Nu vil kommunen også være blandt de 25 procent bedste når det kommer til børnenes trivsel. Selv om der ikke er stor forskel på top og bund i den nationale måling fra Undervisningsministeriet, så ligger Vallensbæk placeret i midterfeltet på en 57. Plads og det er det der nu skal rettes op på og ambitionen er klar. Man skal ligge i top også her.

- Vores børn og unge trives ganske

godt. Men vi kan gøre det endnu bedre. I Vallensbæk har vi en særlig opmærksomhed på børn og unges trivsel og deres mentale sundhed. Det er afgørende at vi har børn og unge der er motiverede og trives i deres hverdag. Vi har fokus på det enkelte barn og dets udfordringer. Det kan være, at man er ordblind, har en opmærksomhedsforstyrrelse eller at der er krise i familien. Uanset hvad årsagen måtte være, har vi redskaberne og viljen til at støtte barnet og familien, siger Henrik Rasmussen.

At Vallensbæk Kommune har nået ambitionen om, at have nogle af landets bedste skoler, skyldes, ifølge chefen for skoleområdet, en flot indsats af personalet på skolerne.

- Vi har dygtige og ambitiøse medarbejdere, der har fokus på et højt fagligt miljø på skolerne. Det er derfor fuldt fortjent, at det er lykkedes at løfte de faglige resultater, siger Jakob Rahbek Bjerre, Børne og Unge chef i Vallensbæk.



# AKTIVITETS- KALENDER

Nogle af arrangementerne kræver tilmelding og/eller har entré.

Læs mere på [www.vallensbaek.dk/kalender](http://www.vallensbaek.dk/kalender)



## Kommunalbestyrelsesmøde og åbent hus

Kommunalbestyrelsen holder møde onsdag den 14. december, kl. 17.30, hvor alle interesserede er velkomne. Efter mødet er der mulighed for at møde kommunalpolitikere uformelt. Dagsordenen kan læses på [vallensbaek.dk/kb](http://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](mailto:seniorhuset@vallensbaek.dk). Nyhedsbrevet sendes hver fredag til din mail. Læs mere om Seniorhuset på [www.korsagergaard.vallensbaek.dk](http://www.korsagergaard.vallensbaek.dk)

## IT-hjælp - v/Ældre Sagen

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

## Babysalmesang

Babysalmesang v/musikpædagog og organist Caroline Borello Lerche. Onsdag formiddag i Sognegården ved Vallensbæk Kirke. Tilmelding på [www.vallensbaekkirke.dk/babysalmesang](http://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](http://vallensbaek.dk)  
eller kontakt arrangøren for  
at få de seneste oplysninger om  
de enkelte arrangementer.

DECEMBER

20. **GÅ-fodbold**

Kl. 11:00, Vallensbæk Idrætscenter

Obs! Andre datoer: 27/12, 3/1, 17/1, 24/1

**Ældre Sagen:  
Stavgang i Vallensbæk**

Kl. 11:00, Korsagergård

28. **"Kirkebakke-jul"  
- JULEFEST for hele familien**

Kl. 15:00-17:00, Vallensbæk

Missionshus



Ældre Sagen



JANUAR

06. **Fredagscafé i Sundhedshuset**

Kl. 10:00, Sundhedshus Nordmarken

Obs! Andre datoer: 13/1, 20/1, 27/1

24. **Rundvisning i Seniorhuset**

Kl. 11:00-13:00, Seniorhuset

Korsagergård

25. **Kommunalbestyrelsesmøde**

Kl. 17.30, Vallensbæk Rådhus



## Tilskud til frivilligt socialt arbejde i Vallensbæk Kommune

Vallensbæk Kommune yder tilskud til frivilligt socialt arbejde i henhold til § 18 i Serviceloven.

**Ansøgningsfristen for at søge tilskud er mandag den 9. januar 2023.**

Det er Forenings- og Frivillighedsudvalget, der bevilliger tilskudet. Ansøgningerne behandles på møde den 14. februar 2023.

Læs mere og søg online via [www.vallensbaek.dk/puljer](http://www.vallensbaek.dk/puljer) eller ansøgningen kan sendes til [csf@vallensbaek.dk](mailto:csf@vallensbaek.dk)

## Vil du være med i herrefællesskabet?

### Vi er et hyggeligt

**herrefællesskab** for mænd over 60 år, der mødes om løst og fast.

Vi er sammen om at fore-slå, planlægge og gennemføre aktiviteter samt eventuelle projekter, så de bliver meningsfulde for os i gruppen.

Vi mødes fast hver mandag\* kl. 10-12 i Seniorhuset på Korsagergård, Vejlegårdsvej 121. Her mødes vi om gåture, fællesspisning, udflugter, oplæg, og hvad vi ellers har lyst til.

Kom og vær med, det kræver ingen tilmelding!

"Den Gode Kammerat" er et tilbud til mænd over 60 år og er en del af Seniorhusets aktiviteter. Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Seniorhuset på tlf. 43646029 eller ved at skrive en mail til: [til@vallensbaek.dk](mailto:til@vallensbaek.dk)

\*Minus den første mandag i hver måned.

## Giv dig selv en gave for livet

*Bliv fri fra røg, snus og damp*

"Røgfrit liv" løber over seks gange, hvor du får redskaber til lettere at komme igennem dit ryge-, snus- eller dampstop. Vi mødes på Vallensbæk Rådhus.

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

### Kontakt os

Send en mail til: [csf@vallensbaek.dk](mailto:csf@vallensbaek.dk)  
Eller ring på tlf. 47 97 41 30

### Deltag i et forløb

Forløbet begynder tirsdag 10. januar 2023 kl. 16.30 - 18.30

### Røg-, snus- eller dampfri

Du er i mål.

## Den gode oplevelse i Tandplejen

**Tandplejen på Pilehaveskolen** gør sig umage for at være i øjenhøjde med alle børn.

Hver dag tager masser af børn plads i tandlægestolen på Pilehaveskolen. Her har personalet en stor rutine i at mærke, når børnene er spændte eller måske bliver nervøse undervejs. Som da Rosa fra 1. klasse på Pilehaveskolen var lige ved at miste modet, da hun skulle have tjekket et mellemrum mellem to mælketænder.

Hendes mor Marlene Pærregaard havde forsøgt at forberede Rosa forinden, men ikke på det scenarie, at tandplejen ville fylde hullet ud allerede samme dag. - Mit barn kommer ind til tandlægen som en anden wonderwoman, men bliver pludselig som en lille mus. Og så møder de hende lige dér, hvor hun er, og i et sprog, hun kan forstå, siger Marlene Pærregaard.

### En god oplevelse

For inde bag mundbindet og plexiglasvisiret mødte Rosa et par venlige øjne. Det var tandklinikassistent Charlotte, der hurtigt vejrede stemningen. Hun fik talt Rosa stille og roligt igennem behandlingen. De holdt i hånden og talte om smagen i munden, larmen fra suget og det irriterende i at have sådan et mellemrum. Alt i alt blev det en så god oplevelse for Rosa, at hun tegnede sin oplevelse af tandlægebesøget og afleverede tegningen med hjerter og det hele til Charlotte, fortæller hendes mor Marlene.

- Jeg synes, det er så fint, at de som voksne tager børn for at være de små mennesker, de er, og giver dem noget kontekst, så børnene kan få en ramme for, hvad der skal ske.

Har dit barn et tandlægebesøg lige om hjørnet, kan du hjælpe dem med at forberede sig på oplevelsen. Tandplejen har produceret flere små film om nogle af de almindelige behandlinger, de foretager. Se dem på [vallensbaek.dk](http://vallensbaek.dk) (til virtuelle artikler er linket Videoer fra tandplejen).



# Årsmøde og valg til brugerbestyrelsen i Seniorhuset Korsagergård 2023

**Der afholdes Årsmøde og Valg** til brugerbestyrelsen i Seniorhuset Korsagergård, tirsdag den 21. februar 2023 kl. 12.30.

Ønsker du at stille op, kan du kontakte Seniorhuset på mail: [seniorhuset@vallensbaek.dk](mailto:seniorhuset@vallensbaek.dk) eller komme forbi i vores åbningstid, tirsdag, onsdag og torsdag kl. 10-15. Sidste frist for at stille op er tirsdag den 14. februar 2023 kl. 12.00.

## Formålet med

### Brugerbestyrelsen er:

- At skabe de bedste vilkår for brugerne på Seniorhuset Korsagergård
- At gøre det muligt for nye seniorer (60+) og førtidspensionister at benytte stedet
- At brugerne har indflydelse på husets aktivitetstilbud
- At repræsentere og varetage interesser for brugerne
- At arbejde uafhængigt af partipolitiske og organisatoriske interesser

### Dagsorden:

- Velkomst
- Formandens beretning – mulighed for at stille spørgsmål
- Årsregnskab for aktivitetspuljen
- Udkast til kommende års budget
- Kandidaterne giver en kort præsentation af sig selv
- Afstemning og optælling
- Præsentation af valgresultatet
- Indkomne forslag og evt.

Seniorhuset byder på en kop kaffe eller te under optællingen, og der vil også være mulighed for at købe øl og vand.

Der er mulighed for at spise forudbestilt smørrebrød i stuen kl. 11.30. Prisen er 50 kr. for 2 stykker smørrebrød, og sidste frist for at bestille er tirsdag den 14. februar kl.12. Bestil smørrebrød ved at henvende dig i kassen på Korsagergård på 1. sal eller send en mail til [seniorhuset@vallensbaek.dk](mailto:seniorhuset@vallensbaek.dk)

Seniorhuset Korsagergård er et brugerstyret aktivitetscenter for borgere i Vallensbæk, der er 60 eller derover. Læs mere på [korsagergaard.vallensbaek.dk](http://korsagergaard.vallensbaek.dk)

## Kultur- & Borgerhusets åbningstider jul og nytår 2022:

**Fredag d. 23.12.** Åbent fra 12-14:00 (Selvbetjening kl. 08-17)

**Lørdag d. 24.12.** Lukket (Selvbetjening 8-15)

**Søndag d. 25.12.** Lukket (Selvbetjening 8-15)

**Mandag d. 26.12.** Lukket (Selvbetjening 8-15)

**Tirsdag d. 27.12.** Åbent fra 11-19 (Selvbetjening kl. 8-22)

**Onsdag d. 28.12.** Åbent fra 11-19 (Selvbetjening kl. 8-22)

**Torsdag d. 29.12.** Åbent fra 11-19 (Selvbetjening kl. 8-22)

**Fredag d. 30.12.** Åbent fra 12-17 (Selvbetjening kl. 8-17)

**Lørdag d. 31.12.** Lukket (Selvbetjening kl. 8-15)

**Søndag d. 1.1.** Lukket (Selvbetjening kl. 8-15)

Vi åbner igen mandag den 2. januar fra klokken 11-19 (selvbetjening kl. 8-22)

**Glædelig jul og godt nytår** fra Kultur- & Borgerhuset



## Sæt kryds i kalenderen til Idræts- & FrivilligFestivalen

**Torsdag den 25. maj 2023** gentages succesen med en stor Idræts- & FrivilligFestival. En festival, hvor både frivillige kræfter og den lange seje trænerindsats anerkendes. Og det er også aftenen, hvor Årets Frivilligpriser afsløres og idrætspræstationerne for 2022 bliver hyldet.

### Indstil til Årets Frivilligpriser

Du kan allerede nu indstille en frivillig, der har gjort en ekstraordinær indsats til en frivilligpris. Der uddeles følgende frivilligpriser:

- Årets ildsjæl
- Årets initiativ
- Årets ungdomsleder, som uddeles til op til tre personer

Du kan læse meget mere om priserne og indstille på [www.vallensbaek.dk/frivilligpriser](http://www.vallensbaek.dk/frivilligpriser) Deadline for indstilling til frivilligpriser er onsdag den 1. marts 2023.

### Oplys om Idrætspræstationer 2022

Der er også tid til at oplyse om alle de flotte idrætspræstationer for 2022, der skal fejres.

Du kan læse kriterierne på [www.vallensbaek.dk/idraetsfejring](http://www.vallensbaek.dk/idraetsfejring) og allerede nu sikre dig, at idrætsudøverne i din forening hædres også til festen.

Deadline for at oplyse om idrætspræstationer er onsdag den 1. marts 2023.

**SOSU-studerende:**

# ”Min uddannelse var **mit første valg**”

*Social- og Sundhedsområdet fylder meget i medierne i øjeblikket. Der mangler arbejdskraft. Faggrupper som social- og sundhedsassistenter og social- og sundhedshjælpere er i høj kurs landet over, hvor kommunerne kæmper indbyrdes for at ansætte de samme medarbejdere.*

**SOSU'erne** er i øjeblikket meget attraktive medarbejdere, men faget er også omgærdet af mange fordomme. Det oplever Camilla Eklander på 26 år, der er ved at uddanne sig til social- og sundhedsassistent på Sosu H i Brøndby.

Vallensbæk NU mødte Camilla til uddannelsesmessen under 'Uddannelse og Job uge', som er en årlig tradition i Vallensbæk i uge 45. Camilla og et par medstuderende var mødt op for at fortælle unge folkeskoleelever i Vallensbæk om, hvorfor uddannelsen til Social- og Sundhedspersonale er bedre end sit ry:

- Vi synes, at det er enormt vigtigt at formidle nogle af de mange kvaliteter, der er ved jobbet. Flere burde vælge uddannelsen, fremhæver Camilla.

## **En pause fra digitaliseringen**

Nærværet, livshistorier og de nære relationer, er særligt noget af det, Camilla finder værdifuldt i sit fag,

- Under mit praktikforløb har jeg mødt folk fra forskellige generationer og med forskellige kulturelle og sociale baggrunde. Nogle som jeg normalt ikke ville møde eller snakke med. Det bedste er de livshistorier, jeg får fortalt fra de ældre generationer. De har så meget på hjertet efter deres mange års erfaringer med både arbejde, familie og kærlighed. Det er inspirerende. Det er også følelsen af at gøre noget godt for et andet menne-



*Camilla til jobmessen i Vallensbæk Idrætscenter, hvor 8 ungdomsuddannelser var repræsenteret og vores egen lokale 10.klasse.*



Camilla har altid vidst, at hun ville arbejde med mennesker. Nu har hun endelig fundet sit kald og er ret stolt af det.

ske, hvor man rent faktisk kan mærke og se effekten med det samme. Størstedelen af den menneskelige kontakt foregår digitalt i dag, hvor jeg oplever at miste fornemmelsen af mig selv og min effekt på andre, da alt bliver så distanceret. Derfor ser jeg det som et kæmpe frirum at arbejde tæt med mennesker på denne måde. Det er nærværet i det "virkelige liv", der virker meningsfuldt for mig.

#### **Træt af uddannelsesesnobberi**

- Nogle spørger "hvorfør ikke blive sygeplejerske i stedet for?" Det er som om, at de automatisk tror, at jeg valgte uddannelsen som en nødløsning, fordi jeg ikke var dygtig nok til at komme ind på drømmestudiet. Jeg er heller ikke glad for det udtryk om, at der er brug for "flere hænder" i ældre- og sundhedssektoren. Det lyder upersonligt, hvilket vores fag i høj grad ikke er. Man giver meget af sig selv. Jeg føler, at udtrykket er med til at fastholde en forestilling om, at vores kom-

petencer er noget fysisk og dermed nemmere arbejdskraft at erstatte i forhold til andet. Det er ærgerligt, at der stadig er fordomme om området, fortæller Camilla.

Camilla har altid vidst, at hun ville arbejde med mennesker, men helt præcist hvordan, har hun ikke altid været afklaret omkring, hvilket flere unge sikkert kan nikke genkendende til.

- Jeg har nok også været splittet mellem min egen interesse og de forventninger, som jeg mærkede fra omverdenen: "Vælger jeg det rigtige? Og vil andre se ned på mig, hvis jeg går den vej frem for den anden?". Nu er jeg jo 26 år, så jeg har også haft gang i andre ting, men har ligesom altid vendt tilbage til noget med sundhed, mennesker og omsorg, da det falder mig naturligt ind, tilføjer Camilla.

#### **En uddannelse med mange muligheder**

Det var ikke kun omverdenen, der havde fordomme i forhold til Camillas uddan-

nelsesvalg, også i hendes egen familie mødte hun fordommene.

- Under en middag med min familie fortæller jeg, at jeg vil uddanne mig til Social- og Sundhedsassistent. Det første min bror siger er: "Så skal du vaske de gamle!" og pludselig handlede det ikke længere om det faktum, at jeg i øjeblikket var glad og lettet over at have fundet den rette uddannelse for mig. Men han havde jo også ret. Den personlige hygiejne er også en del af arbejdet, men arbejdet rummer så meget mere end det. Mange tror kun, at man arbejder med ældre mennesker, men vi kan også komme ud i psykiatrien som eksempelvis støtte-kontaktperson eller på fødegangene ude på sygehusene. Under uddannelsen kommer vi også i praktik, og vi lærer en masse om ergonomi, etiske dilemmaer, demens og en hel masse om kommunikation. Vi får også løn under praktikken og i forbindelse med lærepladsen, som jeg starter i til januar 2023 i Vallensbæk, siger Camilla.



- Det er ofte børn, der skal hjælpes lidt på vej, og som gerne vil have nye oplevelser og møde flere venner, siger hun.

### 50 børn er på vej

De sidste seks måneder har Vallensbæk Kommune haft kontakt til omkring 50 børn og deres forældre for at hjælpe børnene til at komme ud i foreningerne. Det mere strukturerede samarbejde betyder, at kommunens sundhedsplejerske fast spørger ind til, om børnene har en fritidsaktivitet ved de årlige undersøgelser.

Hvis barnet og familien har brug for hjælp til at finde en fritidsaktivitet, er det herefter Fie Frederiksen og hendes kollega, der har opgaven med at afdække familiens ønsker og børnenes interesser og matche dem med de tilbud, der er her i kommunen. Vejen dertil kræver typisk en del opfølgninger, ligesom der nogle gange skal flere prøvetimer til, inden der er et godt match. Når det sker, er der til gengæld meget at vinde. Børnene blomstrer op i det nye fællesskab, og de får typisk rørt sig noget mere. Det giver trivsel, men indsatsen er også en måde at give børnene endnu bedre muligheder for at begå sig.

- Nogle gange er det jo reelt en kulturændring for familien. For det handler jo ikke bare om at lære at slå til en bold – det er en del af den almene dannelse. Det handler om måden, hvorpå man agerer i verden: til træning eller ude til kamp, og det giver menneskelige kompetencer, siger Fie Frederiksen.

### Socialt ansvar i foreningerne

Den vigtigste del af samarbejdet er foreningerne og klubberne. Når et barn skal have en prøvetime, er det typisk Fie Frederiksen og hendes kollega, der tager kontakten til foreningerne, så træneren er klar over, at der kommer et barn, der måske har brug for en ekstra udstrakt hånd. Og her er foreningerne i Vallensbæk over en bred kam virkelig imødekommende og tager et stort socialt ansvar.

- De er supergode til at se det enkelte barn og være nærværende: sige velkommen til, og nu skal jeg vise dig, hvad vi gør her, siger hun og fortsætter:

- Reelt er det jo de frivillige kræfter, der står derude, som bærer det hele. Og det gør de virkelig godt.



# Børn har brug for fritidsaktiviteter

*Et styrket samarbejde på tværs hjælper flere børn ud i i foreningslivet.*

**Hver dag bliver der trænet**, grinet og nørdet i Vallensbæks mange fritidstilbud til børn og unge. Men det er ikke alle, der har lige nemt ved at finde vej til foreningsdanmark. Og det er en skam, for foreningerne er vigtige spillere i at skabe rammerne for et godt børneliv.

Derfor har Vallensbæk Kommune styrket samarbejdet mellem kommunens sundhedsplejersker og sundheds- og

idrætskonsulenter og ikke mindst Vallensbæks foreninger og klubber, så flere børn kan få et aktivt fritidsliv og føle sig som en del af et større fællesskab. Det kan være børn, hvor familiens økonomi ikke rækker til et klubkontingent, børn med særlige behov eller hvor familien slet og ret ikke selv har haft tradition for at gå til noget. Det fortæller idrætskonsulent Fie Frederiksen.



Opskrift fra Fars Køkkenskole

# Fars havregrynskugler

med dadler



## Kære far,

Nu har du muligheden for at komme med i køkkenet sammen med andre fædre og børn. Der er åbent for tilmelding til forårets hold på Fars Køkkenskole.

Fars køkkenskole er et madlavningskursus for fædre og deres børn, der går i 2.-4. klasse.

Fars køkkenskole løber over 5 aftener, hvor vi mødes i skolekøkkenerne en gang om måneden kl. 16.20-19.00

Sjove og dygtige undervisere sætter gang i køkkenløjerne, hvor du og dit barn/dine børn laver god, sund mad på en sjov måde.

Hvis du aldrig har prøvet at lave mad eller måske ikke lige synes, at det er det letteste i verden, så lover vi, at du sagtens kan være med. Samtidig får du en helt speciel mulighed for at få en kanon oplevelse sammen med dit barn/dine børn.

Hvis du ikke har mulighed for at komme, er det helt ok, at barnet følges med bonusfar, onkel, bedstefar, eller en anden voksen mand – det er nemlig kun for mænd.

## Bedste mad-hilsner

**Sune, Madborgerskabet i Vallensbæk**

Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte Sune Hybel Olsen på telefon 4797 4111 eller mail [suhol@vallensbaek.dk](mailto:suhol@vallensbaek.dk)

Tilmelding sker via Kommunens hjemmeside [www.vallensbaek.dk](http://www.vallensbaek.dk) under aktiviteter.

## Det skal du bruge: (30 - 32 stk.)

100 g dadler uden sten

35 g mandler

2 dl havregryn

1 dl kokosmel

10 g kakaopulver

1 dl vand

## Sådan gør du:

1. Kog lidt vand op med mandlerne i en kasserolle.
2. Put mandlerne i koldt vand og smut skallen af.
3. Blend dadlerne i en foodprocessor.
4. Tilsæt mandlerne, vand og blend igen.
5. Tilsæt de øvrige ingredienser og blend endnu en gang.
6. Hvis massen virker for tør så tilsæt lidt mere vand.
7. Stil massen i køleskabet i 15 minutter, så er den lettere at trille.
8. Tril 30 - 32 kugler, og rul dem i kokosmel.
9. Spis dem sammen med gode venner og familien – hvis der er flere tilbage, er de også gode som snack i madpakken.

## Tip!

Hvis du gør hænderne våde når du triller, så hænger krymlet bedre fast.

Kuglerne kan også trilles i fx flormelis, kakaopulver eller tivolikrymmel.



**Er du ældre borger i Vallensbæk,** og mangler du nogen at holde jul med? Så kom og vær med i et dejligt og hyggeligt julearrangement i Rønnebækhus lørdag den 24.

december fra kl. 13.00-16.00.

Menuen er helt klassisk med andesteg, flæsksteg og risalamande samt kaffe/the med småkager. Der vil også være en lille julegave. Arrangementet koster 275 kr.

Meld dig til hos Linda Therkildsen på tlf. 4797 4344 eller CPO@vallensbaek.dk senest den 19. december kl. 13.00. Tilmelding sker efter først til mølle-princippet.

Det er vigtigt, at du er selvhjulpnen, da det ikke er plejepersonale, men frivillige hjælpere som arrangerer julefesten. Eventuel kørsel vil blive bestilt.

## Konkurrence – Vind brætspillet ”Slaget om Vestegnen”

### Kender du Vallentut, Vallensbæks egen julenisse?

Han blev til ved en lokal tegnekonkurrence i 2019. Nu er han en fast del af julen i Vallensbæk. Faktisk står han og pynter og spreder juleglæde flere steder i byen i december måned, men hvor står han?

Deltag i konkurrencen om at vinde det matador-inspirerede brætspil ”Slaget om Vestegnen”.



### Månedens billede



♥ **Gitte.kristensen** Morgentur ved Tueholm sø/  
Morningrun #vallensbaeknu  
Del dine billeder med os på Instagram  
Tag dem med #vallensbaeknu

Send dit bud på hvor mange Vallentut-nisser, der er i Vallensbæk og deres placeringer til kommunikation@vallensbaek.dk.

Vi trækker lod blandt de rigtige svar i starten af januar 2023. Vinderen får direkte besked.

Del også gerne et billede af Vallentut med os på Instagram og tag det med #vallensbaeknu. Det er ikke et krav for at deltage i konkurrencen.

Foto: PR Polit



## Har du husket lys på cyklen?

**Nu er det mørkt 16 timer i døgnet,** så husk at få sat gode lygter på din cykel (og dine børns).

Der er et sted, du ikke skal spare på lyset – og det er på cyklen.

For det gælder om at blive set tydeligt i trafikken, når du eller dine børn cykler om morgenen og om eftermiddagen.

Lige nu er det nemlig mørkt – og dermed lygtetændingstid – fra klokken 16 til klokken 8 om morgenen:

– Det er mørkt, når børnene skal i skole og de voksne skal på arbejde, så det er med at få sat gode og godkendte lygter på cyklerne, siger politiassistent Cecilia Kisbye, Københavns Vestegns Politis forebyggende afdeling.

Hun opfordrer til, at forældre og børn sammen tjekker familiens cykler igennem:

– Er der reflekser foran og bagpå, virker bremserne, og er der lygter på cyklen? I mørke og når det regner, kan cyklister være svære at se, så det er vigtigt med godkendte lygter, som lyser kraftigt og kan ses på lang afstand, siger Cecilia Kisbye.

Godkendte lygter skal kunne ses tydeligt på mindst 300 meters afstand.

Der skal være lys på cyklen fra solen går ned, til solen står op, og i usigtbart vejr, som ved tåge eller dis.

Mere om krav til cykel og cykellygter kan findes på Cyklistforbundets hjemmeside [www.cyklistforbundet.dk](http://www.cyklistforbundet.dk) eller på Rådet for Sikker Trafiks hjemmeside [www.sikkertrafik.dk](http://www.sikkertrafik.dk).

# Nyt om affalds-sortering

Fremover skal du lægge dine mad- og drikkekartoner sammen med plastaffaldet.



**Fremover** bliver mad- og drikkekartoner fra husholdningen indsamlet sammen med plastaffaldet. Det kalder vi for PMDK-affald. Det er f.eks. mælkekartoner, tømte kartoner fra juice og tomatsovs. For at være sikker på at alle har plads nok i beholderne, bliver beholderen fremover tømt hver 14. dag i stedet for hver tredje uge, som det har været hidtil.

**PMDK-affald** bliver skilt i forskellige plasttyper, papirfibre og metaller på et stort sorteringsanlæg. Ca. 60 % bliver sendt videre til genanvendelse, og resten bliver brændt, hvor energien bliver udnyttet.

**Alle borgere** over 18 år vil modtage et brev, hvor der vil være flere oplysninger om den nye ordning, der gælder for alle boligtyper i kommunen.

## KFUM-spejdernes Juletræssalg



**Alting stiger** - undtagen priserne på spejdernes juletræer! Julen koster mange penge, og netop derfor har spejderne valgt at fastholde prisniveauet fra sidste år på vores juletræer. Vi håber derfor, at du igen vil støtte spejderarbejdet i Vallensbæk ved at købe dit juletræ hos os. Vi har både nordmannsgran og rødgran i mange størrelser, og vi lover, at de alle når helt ned til jorden. Vi sælger fra vores to stande hhv. i syd, ved busholdepladsen - og i nord ved Coop 365 (den gamle Fakta) hele december. Vi tager imod både kontanter og Mobilepay. Husk, at du får en lille gave med, når du køber juletræet af os. Åbningstider hver weekend kl. 10-16 samt hverdage kl. 16-19. Sidste dag er den 23. december fra kl. 10-16. Med ønsket om en glædelig jul i en trang tid, glæder vi os endnu engang til at levere årets juletræ til alle borgere i Vallensbæk.

**Med stor spejderhilsen**  
KFUM-Spejderne Strandboerne



### VALLENSBÆK KOMMUNE

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

### Ansvarshavende redaktør

Anette J. Laustsen

### Redaktion

Kommunikationsteamet,  
kommunikation@vallensbaek.dk.  
4797 4046.

### Omdeling

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

### Foto

Vallensbæk Kommune

### Deadline

Næste nummer udkommer 28-29 januar. Deadline 21 december. Til kalenderen via [www.vallensbaek.dk/aktiviteter](http://www.vallensbaek.dk/aktiviteter) dog 23. december.

### Rådhuset, åbnings- og telefontid

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

### Døgnpleje - Rønnebækhus

4373 4344

### Vej og Park

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

### Vallensbæk

### Kultur- & Borgerhus

4797 4700

### Telefonbetjening

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

### Personlig betjening

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

### Kommunale Ejendomme

2727 4039 (Vagttlf. aften/weekend)



Miljømerket for ansvarlig skovbrug

Den største glæde for Niels Bredager er at skrive. Alle hans bøger foregår i Tønder eller Højer hvor han er vokset op. Inspirationen til sine bøger har han samlet gennem et lang liv i forskellige jobs.

## 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 forfatter Niels Bredager, som netop har udgivet sin fjerde bog Alexander takker af. Inspirationen til at skrive har han samlet gennem et liv som kordreng, avisbud, lagerarbejder, hjemmehjælper, chauffør, lærer og skoleleder.**



Det var faktisk i Tønder, jeg allerede som barn fandt min levevej. Der havde jeg en klasselærer, jeg beundrede helt vildt. Og da han endda flyttede i et stort hus uden for byen, tænkte jeg, at så var det nok en ret fornuftig levevej, haha.

Jeg plejer at kokettere med, at jeg har forsørget mig selv, siden jeg kom med i Tønder Kirkekor som 10-årig. Siden har jeg virkelig haft mange småjobs: avisbud, hjemmehjælper, fremkalder i Kodakhuset og chauffør for Daells Varehus, inden jeg blev skolelærer og siden viceinspektør og skoleinspektør på Holmegårdsskolen og Enghøjsskolen i Hvidovre.

Jeg har altid haft lysten til at skrive og forsøgte også at skrive bøger, dengang jeg var helt grøn. Men det er først senere i livet, at jeg har haft tiden til arbejde med de idéer, der kan bære en hel bog.



Man ved aldrig, hvornår idéerne kommer. Derfor har jeg papir liggende ved min seng, i stuen og ved min pc, for skriver jeg den ikke ned, ved jeg, den hurtigt er væk igen.

Alle mine bøger foregår i Tønder eller Højer, hvor jeg er opvokset. Det er sådan et dejligt afgrænset miljø at skrive ud fra. Selvom vi har boet her i Vallensbæk i 43 år, er det ikke det samme: Hvor begynder og hvor slutter Vallensbæk? Der er Tønder en lille by, et lukket miljø, hvor man både arbejder, handler, og hvor børnene går i skole.

### Et liv i tilbageblik

Min nyeste bog handler om en mand, lidt ældre end jeg selv er, som har fået en blodprop i lungen og ligger på hospitalet op til jul. Hans datter forærer ham en fotobog med billeder fra hans liv som en lidt tidlig julegave, han kan fordrive tiden med på hospitalet. Som han sidder der og kigger på billederne, mindes han og tænker over, at der bag hvert enkelt billede er en større virkelighed, som kun den, der er med på billedet, egentlig kender. Det vigtigste i livet er der ikke engang altid billeder af.

På den måde får bogen ham til at reflektere over det vigtigste i tilværelsen. Sammen med den forrige bog, jeg skrev, kan man vel godt sige, at der er en tematik om, at der her i livet ikke kan være lys uden mørke, eller lykke uden ulykke.

Den største glæde for mig, det er at skrive. Alt med at skulle udgive bogen.

Ja, det synes jeg, ikke er sjovt. Der udgives hvert år 8.000 danske bøger, så det er ufatteligt svært at få opmærksomhed på sin bog. Og det er jo ens hjerteblod, man sender afsted til forlaget. Derfor er det virkelig dejligt, når man hører fra sine læsere. Ja, jeg har da sågar oplevet, at der stod en og ringede på døren en dag, som ville have en autograf, dengang jeg havde udgivet min første bog. Det kom helt bag på mig.

Hvem skal vi interviewe?



send dit bud til [kommunikation@vallensbaek.dk](mailto:kommunikation@vallensbaek.dk)

### MERE OM NIELS:

- Det er fire år siden, Niels udgav sin tredje bog, og det har taget ham omkring 1,5 år at skrive den fjerde kaldet Alexander takker af.
- Niels diskuterer løbende handlingen i sine bøger med sin kone, ligesom hans bror læser det endelige udkast igennem og giver feedback.
- Niels har skrevet teksterne til albummet "Sange om Livet, Døden og Kærligheden".
- Og så har han endda fået ros af Halfdan Rasmussen for sit bidrag til konkurrencen om en ny 1. maj sang.