

Frivillige stod bag verdensmesterskaberne



Vallensbæks unge
storforbruger
nikotinprodukter
Side 6-7

SOSUer vælger
Vallensbæk
Side 8

Motorveje bør
overdækkes
Side 3

Ny børn på
vejene
Side 12

6

Flere usunde vaner blandt unge



8

SOSU'er vil til Vallensbæk



13

Besøg Naturlegepladsen



15

Glæd dig til Vestegnens Kulturuge



8

FORENINGSLIVET BLEV FEJRET

Over 300 idrætsudøvere, trænere og frivillige blev hædret til Årets Idræts- og Frivilligfest.



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, Hovedstadens Letbane, EWII, Unsplash og Colourbox.

Deadline
Næste nummer udkommer 2.-3. september.
Deadline 9. august. Til kalenderen via www.vallensbaek.dk/aktiviteter dog 11. august.

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 (Vagttilf. 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 (Vagttilf. aften/weekend)



Vil have overdækket lokale motorveje

Vallensbæk Kommune ønsker at få overdækket motorveje for at forbedre livskvaliteten for sine borgere.



STØJGENER Mange borgere i Vallensbæk kan høre bilerne på Køge Bugt Motorvejen og Holbækmotorvejen drøne forbi, og med den planlagte udvidelse af Amagermotorvejen er der stor opmærksomhed på den stigende trafik og støjgener.

- Vallensbæks borgere oplever dagligt støjgener og forringet livskvalitet, hvilket kan have negative indvirkninger på deres helbred, siger borgmester Henrik Rasmussen.

Derfor har kommunen skrevet et brev til trafikminister Thomas Danielsen (V) og bedt om at blive inkluderet i et forsøg på at få overdækket enten Køge Bugt Motorvejen eller Holbækmotorvejen eller begge motorveje.

Borgmesteren påpeger, at Vallensbæk Kommune tidligere har samarbejdet med andre kommuner på Vestegnen for at rette opmærksomheden mod de udfordringer, som trafikken til og fra København skaber. Det er vigtigt at finde langsigtede og effektive løsninger for at forbedre situationen for borgerne.

Har mange erfaringer med støj

Vallensbæk Kommune ønsker at bidrage til Vejdirektoratets mulighedsstudie

af overdækningsløsninger på motorveje. Kommunen har allerede erfaringer med støjproblematikker og har været en del af Silent City-samarbejdet, hvor der er opnået viden om støjproblemer på tværs af kommunerne omkring København. Ved at deltage i forsøget vil Vallensbæk Kommune kunne bidrage med en bredere forståelse af mulighederne for at bekæmpe støj og skabe mere bæredygtig infrastruktur.

Selvom der nylig er blevet bevilget en støjskærm langs Holbækmotorvejen, un-

derstreger borgmesteren, at udvidelsen af Amagermotorvejen vil have alvorlige konsekvenser for Vallensbæks sydlige del.

- Øget trafik og støj vil påvirke området negativt. Derfor mener vi, at overdækningsløsninger kan være relevante og fornuftige, og at de kan bidrage til innovative byudviklingsløsninger, siger Henrik Rasmussen.

Silent City-samarbejdet

Det vurderes, at der i Danmark er over 1,3 million mennesker, der er påvirket af trafikstøj, som ligger over Miljøstyrelsens vejledende grænseværdi.

Silent City-samarbejdet vil medvirke til bedre miljø, sundhed og højere livskvalitet gennem indsatser, som mindsker antallet af støjplagede borgere i kommunerne.

Kunstværket bliver placeret i området mellem buslæskuret og butikkerne 7-eleven og Club Tan.



Nyt iøjnefaldende kunstværk

- kan ses fra august på Stationstorvet

NY KUNSTOPLEVELSE Det er ikke en afspærring, men derimod et kunstnerisk indspark, når der i løbet af august bliver opsat to såkaldte betongrise på Vallensbæk Stationstorv Syd. Kunstværket er en del af et større, fælles kunstværk, som bliver opført i fem kommuner i anledning af Vestegnens Kulturge 2023.

Det er kunstneren Sofie Amalie Andersen, som står bag kunstværket, og i Vallensbæk

består værket af to betongrise, som er brækket over på midten, så der i alt er fire skulpturer. På to af skulpturerne vokser der ametyst ud af betongrisen, som skal minde os om, at der kan gemme sig en overraskende skønhed bag industrielle omgivelser.

Der afholdes en officiel indvielse af kunstværket i Vestegnens Kulturge i uge 37.

FAKTA

Tidligere har Vestegnens Kulturge blandt andet stået bag Thomas Dambos populære kunstværk De seks glemte kæmper i Vallensbæk Mose, og Camilla Berners selvlysende vandreblok Flyttet I stid i Strandparken.

Ny cykelbane

DONATION Salling Group, der blandt andet ejer Bilka, Føtex og Netto, har bevilget 250.000 kroner til Vallensbæk Kommune til opførelse af en helt ny cykelbane ved Pilehaveskolen. Cykelbanen skal lære kommunens børn at begå sig i trafikken.

Derudover skal det fremhæves, at Gate 21 har bevilget 1,3 mio. kr. til et 3-årigt cykelprojekt, og Norddea-Fonden har bevilget 18.000 kr. til opmåling af cykelbane ved Egholmskolen.

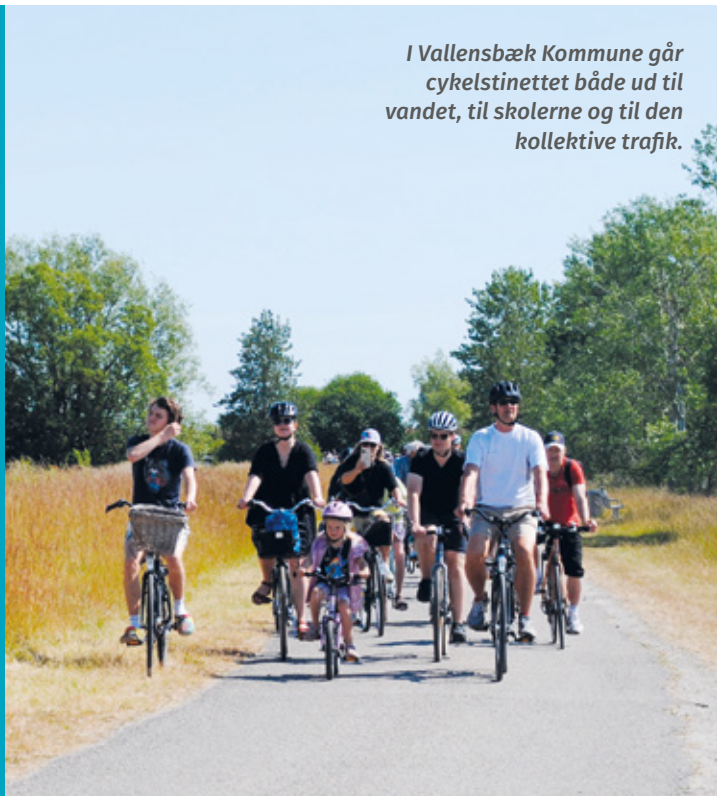


Henrik Rasmussen modtog på vegne af Pilehaveskolens børn en check fra Salling Group til opførelsen af cykelbanen.

Vallensbæk Kommune har mest cykelsti

Vallensbæk har så meget cykelsti, at kommunen nu topper listen over antal kilometer sti pr. bebygget kvadratkilometer.

CYKELSTI Vallensbæk Kommune er den kommune i landet, der har mest cykelsti pr. bebygget kvadratkilometer. For hver kvadratkilometer, hvor der er bebygget, er der nemlig 10,5 kilometer cykelsti. Til sammenligning ligger landsgennemsnittet på 2,8 kilometer cykelsti pr. bebygget kvadratkilometer. Efter Vallensbæk Kommune kommer Albertslund og Glostrup med henholdsvis 9,2 og 7,7 kilometer sti.



I Vallensbæk Kommune går cykelstinetet både ud til vandet, til skolerne og til den kollektive trafik.

Ligestilling i Vallensbæk Kommune

DIVERSITET Hvert tredje år skal Kommunalbestyrelsen udarbejde en ligestillingsredegørelse til Digitaliserings- og Ligestillingsministeriet.

Resultatet af ligestillingsredegørelsen for 2023 viser, at almene jobs (ikke lederstillinger) bliver besat af henholdsvis 76 procent kvinder og 24 procent mænd i Vallensbæk Kommune.

Lederstillinger (topchefer, chefer, ledere og specialister) bliver i gennemsnit besat af 72 procent kvinder og 28 procent mænd, hvor den største andel af kvinder findes i chefstillingerne her i kommunen.

Kommunaldirektør Anette Lausten er glad for resultatet af ligestillingsredegørelsen.

- Vi er tilfredse med redegørelsen. Den viser at andelen af kvinder og mænd er næsten identisk på medarbejder og ledelsessiden, siger hun.

Grønt løft til Vejlesvinget



NATUR Omlægningen af Vejlesvinget er nu i gang og vil være frem til og med efteråret. Til den tid vil Vejlesvinget have en ny grøn skillerabat mellem kørebanen og en ny fælles gang- og cykelsti på Dagmarhavesiden. Farten sænkes til 40 kilometer i timen, og der vil komme fartdæmpende indsnævring af vejen med vejtræer.



Hvad er puffbarer og vapes?

De unge i Vallensbæk har desværre taget de nye nikotinprodukter til sig som snus og vapes.

USUNDE VANER Cigaretter, snus, nikotinposer, puff bars og andre vapes. Måske kender du ikke alle de seneste hyldevarer på nikotinmarkedet, men det gør flere og flere danske unge. Nikotinforbruget blandt børn og unge er nemlig stigende i hele landet. Og Vallensbæk er ingen undtagelse. Det fortæller sundhedskonsulent Mise Biduda Klitfort i Vallensbæk Kommune.

- Jeg oplever, at det buldrer derudaf lige nu, og det er virkelig skidt, for de unge er ikke klar over, hvor afhængighedsskabende det er, siger Mise Biduda Klitfort.

Påvirker hjernen

Når hun besøger Vallensbæks tre folkeskoler, ungdomsskole og idrætscentret, fin-

der hun ofte efterladte, tomme snusdåser, som bekræfter det, de unge også selv fortæller hende: At der er flere og flere, som har prøvet at snuse eller vape, eller som ligefrem har et dagligt forbrug.

- Det bekymrer mig, for når jeg taler med de unge, så er de helt med på, at det er usundt at ryge, men de har ikke rigtig begreb om, hvilke risici der er forbundet med at vape eller snuse, når man er ung, siger Mise Biduda Klitfort.

Hjernen er nemlig meget følsom overfor rusmidler og nikotin i ungdomsårene, fordi den først er færdigudviklet, når man er mellem 25-30 år gammel. Den nyeste forskning peger ifølge Sundhedsstyrelsen på, at det kan give permanente ska-

der på hjernen, hvis man bruger nikotin i løbet af ungdomsårene, ligesom det kan nedsætte koncentrationsevnen og øge risikoen for psykisk sygdom, som fx angst og depression.

Fokus på forebyggelse

Derfor har Vallensbæk Kommune nu sat ekstra ind på at informere om nikotinprodukter, ligesom SSP-lærerne følger udviklingen tæt på skolerne. Kommunens sundhedskonsulenter har før sommerferien besøgt de ældste elever på Vallensbæks tre folkeskoler for at komme myrterne omkring nikotinprodukter til livs. Samtidig har Center for Sundhed, Familie og Fritid planlagt et informationsmøde

30,4 %

af de 15-17-årige bruger en form for tobaks- eller nikotinprodukt

18,2 %

af de 15-17-årige bruger nikotinprodukter som fx vapes og nikotinposer

Andelen af børn og unge, som hver dag eller regelmæssigt anvender nikotinprodukter, er steget fra 2 pct. i 2010 til 11,4 pct. i 2021.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

HVAD KAN DU GØRE SOM FORÆLDER?

- **Tal med dit barn** om nikotinprodukter. Du kan lade dig inspirere af Sundhedsstyrelsens fem gode råd til dialogen på sst.dk/nikotin
- **Snak med forældrene** i dit barns klasse og lav aftaler om, hvordan I håndterer det
- **Kom til informationsaften** i Vallensbæk om snus og nikotinprodukter i september måned, hvor vi også vil snakke om, hvad du gøre som forælder

HVAD ER PUFFBARER OG VAPES?

E-cigaretter findes i mange forskellige former og typer f.eks. som puffbarer og vapes. Fælles er, at de består af en lille beholder med e-væske, et varmeelement og et batteri. E-cigaretten opvarmer e-væsken, og der dannes luftbårne partikler, som indåndes. De typer vapes, som tiltrækker de unge, har ofte smag og duft af forskellige frugter. Mange kalder dem også for puffbarer.



for forældre om snus og nikotinprodukter til september.

- En ting er, at vi har tilbud til at få de unge ud af nikotinforsbruget, når de ønsker det, men vi vil jo gerne have at så få som muligt overhoved begynder at ryge, vape eller snuse. Og derfor rækker vi også hånden ud til forældrene og giver dem noget viden og nogle værktøjer i forhold til, hvad de kan gøre, siger Mise Biduda Klitfort.

Informationsmødet afholdes i september. Dato følger. Mere information sendes ud på aula og på vallensbaek.dk.

VALLENSBÆK KOMMUNE TILBYDER FORÆLDRE OG UNGE

- **Korte anonyme, motiverende** samtaler med unge, der ønsker at stoppe
- **Samtale/sparring med forældre** og andre relevante voksne
- **Individuelle forløb** for unge og voksne, der bruger nikotinprodukter

Send en sms til sundhedskonsulent Mise Biduda Klitfort på 20187175. Du kan også skrive en mail på mibi@vallensbaek.dk

Vallensbæk Kommune har derudover en aftale med Stoplinien, som er anonymt og telefonisk. Sms 'snusfri' til 1231 eller 'rygestop' til 1231 eller ring: 80 31 31 31. Der er også tilbud om samtaler med forældre.



SOSU'er vælger Vallensbæk

Vallensbæk Kommune er blevet udråbt som den tredje mindst udfordrede kommune i landet, når det kommer til at rekruttere SOSU'er. Det viser en undersøgelse FOA har lavet.

REKRUTTERING I ÆLDREPLEJEN Antallet af ældre er vokset og forventes at stige også de kommende år. Derfor er social- og sundhedshjælpere og -assistenter i høj kurs i alle landets kommuner. En ny undersøgelse, som fagforbundet FOA har lavet, viser, at Vallensbæk er en attraktiv kommune for SOSU'er at tage job i.

Ifølge chef for Pleje og Omsorg i Vallensbæk Kommune, Susanne Ormstrup, hænger det blandt andet sammen med kommunens fokus på høj faglig udvikling.

- Vi er utroligt stolte af vores resultater og anerkender betydningen af at investere i vores medarbejders faglige udvikling. Vores mål er at sikre en høj kvalitet i pleje og omsorg for vores borgere, og det opnår vi ved at have dedikerede og dygtige medarbejdere, der er engagerede i deres arbejde.

Fælles kompetenceløft

Hun nævner som et eksempel det længerevarende udviklingsforløb med fokus på personcentreret omsorg og undervisning af en demenspsykolog. Her kompetenceudvik-

ler man hele organisationen. Det betyder, at ikke kun den enkelte medarbejder bliver faglig dygtig – det gør kollegaerne også. På den måde skaber vi et fælles fundament og et fælles sprog, så faglige udfordringer kan løses i fællesskab.

- Det har vist sig, at når medarbejderne får mulighed for at udvikle sig fagligt, udvikler de sig også personligt og vokser med deres opgaver. Det skaber en faglig identitet, som Vallensbæk Kommune lægger stor vægt på, og medarbejderne opfordres til at bruge deres faglighed til gavn for borgerne, siger Susanne Ormstrup.

Vallensbæk Kommune har også deltaget i et toårigt forbedringsprogram, der hedder I Sikre Hænder. Det har øget både borgernes sikkerhed og kvaliteten af plejen, men også skabt en større faglig stolthed og arbejdsglæde hos medarbejderne. Resultatet er, at kommunen har meget få uaglærte sundhedspersonaler, da man prioriterer at ansætte medarbejdere, der kan levere faglighed, nærvær og agere som rollemodeller.

”

Vores mål er at sikre en høj kvalitet i pleje og omsorg for vores borgere, og det opnår vi ved at have dedikerede og dygtige medarbejdere, der er engagerede i deres arbejde.

*Susanne Ormstrup,
chef for Pleje og Omsorg*

Frivillige ildsjæle satte skub i sommerens VM



Danmark løb afsted med sejren til sommerens sejlsports-VM i Vallensbæk, som bl.a. blev båret af mange, dedikerede frivillige ildsjæle. Frivillige ildsjæle, der i fællesskab har sikret, at arrangementet blev en stor succes.



FRIVILLIGHED I SOMMERFERIEN VM i Europajolle i Vallensbæk er et fremragende eksempel på, hvor fantastiske resultater, man kan opnå, når der løftes i flok. Uden de frivillige ildsjæle ville det ikke have været muligt at skabe den professionelle og velorganiserede afvikling, som sejlerne har nydt godt af.

Professionel afvikling

Den største styrke ved frivillighed er den dedikation og entusiasme, som de frivillige bringer med sig. Bag stævnet ligger et hav af timer, hvor de engagerede frivillige har påtaget sig opgaver som planlægning, logistik, madlavning, sikkerhed og meget mere. Cirka 70 frivillige var involveret i selve afviklingen, og deres fælles mål var at sikre, at sejlerne oplevede et mesterskab af højeste standard.

Styrket fællesskab

VM i Europajolle i Vallensbæk har ikke kun handlet om sejlsport, men også om at skabe fælles oplevelser og

om at styrke netværket blandt frivillige og lokale. For parret Pia (nr. 2 fra venstre) og Per Andersen (yderst til højre), har det været en berigende oplevelse at være med.

- Ligesom Pippi, så er vi ikke bange for at kaste os ud i ting, som vi ikke har prøvet før. Da vi læste, at de søgte frivillige, tænkte vi straks - det må vi gøre, selvom vi ikke har den store erfaring med sejlsport. Dejligt at kunne gøre en forskel for sejlerne, men det bedste er helt klart alle de nye bekendtskaber, vi har fået, siger Pia Andersen.

De frivillige har også været med til at organisere sociale begivenheder under stævnet, der har givet både frivillige og sejlere mulighed for at danne nye venskaber. VM i Europajolle i Vallensbæk har været en succes takket være de mange frivillige ildsjæle, sponsorer og kommunen, der har dedikeret deres tid og energi til at arrangere og afvikle mesterskabet.



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

Seniorhuset Korsagergård

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

IT-hjælp - v/Ældre Sagen

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

Babysalmesang

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

Stavgang - v/Ældre Sagen

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

Rollator-banden/Grøn Stue

Gå-hold for gangbesværede mødes onsdage kl. 13 ved Sundhedshus Nordmarken, Tværbækvej 1 og går i små grupper sammen. Grøn Stue går tur hver tirsdag og torsdag kl. 10.45 – mødested ved Vallensbæk Rådhus på Rådhuspladsen.

For mere info, ring til Winnie Sørensen på tlf: 2088 5819.

Fredagscafé

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

Scooterbanden

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

Åben Hal

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

Floorball for 50+ årige

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

Cykling uden alder

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

Gå-Fodbold

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

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

AUGUST

8. **GÅ-fodbold**
Kl. 11:00, Vallensbæk Idrætscenter
Andre datoer: 15/8, 22/8, og 29/8
- Ældre Sagen: Stavgang i Vallensbæk**
Kl. 11:00, Vridsløsevej ved klubhuset
Andre datoer: 15/8, 22/8, og 29/8
- Ældre Sagen: Badminton**
Kl. 11:15, Vallensbæk Idrætscenter, hal 2
Andre datoer: 10/8, 15/8, 17/8, 22/8, 24/8, 29/8 og 31/8
- Scooterbanden**
Kl. 13:00, Rønnebækhus (Vallensbæk Stationstorv 6) og Pilehavehus (Løkkekrogen 3)
Andre datoer: 15/8, 22/8, og 29/8
- Børne- og ungdomsroning**
Kl. 17:00, Vallensbæk Kano og Kajak Club
Andre datoer: 10/8, 15/8, 17/8, 22/8, 24/8, 29/8 og 31/8
9. **Motionsløb v/Løbivallensbæk**
Kl. 19:00, Egholmskolen
Andre datoer: 16/8, 23/8 og 30/8
15. **Vallensbæk Seniorråd: Indkøbstur til Ballerup Centret**
Afhentning: kl. 10:00 ved Pilehavehus og kl. 10:15 ved Jobcentret bag rådhuset
- 19.-20. **DM for modelskibe**
Kl. 09:00, Vallensbæk Nordhavn (Modelskibs-søen)
20. **Loppemarked**
Kl. 10:00-15:00, Vallensbæk Nordhavn

AUGUST

26. **Høstmarked**
Kl. 09:00-15:00, Vallensbæk Sognegård
30. **Ældre Sagen: Diakonissestiftelsen**
Kl. 10:30-14:30, Peter Bangsvej 5B, 2000 Frederiksberg



GRATIS
ADGANG

Gadekærskoncerten 2023

Kom til Vallensbæks årlige Gadekærskoncert, og få en dejlig musikalsk oplevelse i sensommeren. Årets solist er Preben Kristensen, som sammen med Vallensbæk Kirkes kor, underholder jer med et bredt repertoire, som strækker sig fra moderne popklassikere og klassiske musicals til gode danske sange.

Der er gratis adgang.

Hvis man ønsker det, er der mulighed for at bestille et bord. Det koster 100 kr. og det foregår i Sogneegården ved Vallensbæk Kirke, den 5. august kl. 9-11. Der er 60 borde, og det er først til mølle. Personligt fremmøde er nødvendigt.

Tid: 17. august kl. 18.00 -20.30

Sted: Ved gadekæret i Vallensbæk, Kirkebakke Allé 9, 2625 Vallensbæk

Der er sat 25 "Børn på vej"-plakater op ved skolerne, som skal sætte fokus på trafikikkerheden på skolevejene, og lokalpolitiet vil også køre på kontrol i skolestartperioden.



Nye børn på vejene

Sammen med Rådet for Sikker Trafik opfordrer Vallensbæk Kommune bilister til at sætte farten ned og vise hensyn til de nye skolebørn i august.

SÅ MANGE BØRN CYKLER ELLER GÅR I SKOLE UDEN VOKSNE

Ifølge en undersøgelse fra Rådet for Sikker Trafik er der blandt de 5 til 8-årige cirka 12 procent, som selv går eller cykler i skole uden en voksen, mens det er cirka 65 procent af de 13 til 16-årige.

Den overvejende grund til, at de yngste elever ikke får lov til at gå eller cykle uden følgeskab af en voksen, er, at forældrene synes, at deres barn er for lille. Det er 55 procent af forældrene til de 5 til 8-årige, som bruger den begrundelse, mens 18 procent svarer, at der er for meget trafik.

SIKKER TRAFIK Her i august er der igen skolestart på Vallensbæks fire skoler, fra privatskolen Gideonskolen til folkeskolerne Egholmskolen, Vallensbæk Skole og Pilehaveskolen. Det betyder, at både nye og gamle elever har brug for din hjælp til at færdes sikkert i morgen- og eftermiddagstrafikken. Du kan som trafikant hjælpe ved at sætte farten ned og vise hensyn til de nye skolebørn, der er ved at lære at begå sig i trafikken.

Trafikkerhed er på skoleskemaet

Alle folkeskolerne i Vallensbæk vil den 17. august have en fælles trafikdag, hvor de, efter alderstrin, undervises i trafikikkerhed. Undervisningen bliver tilrettelagt, så den matcher de trafikforhold, der er omkring den enkelte skole. Eksempelvis bliver eleverne på Egholmskolen undervist i at køre i de rundkørsler, de møder på vej til skole.

Frem med cyklerne

Senere i september deltager skolerne også

i Alle børn cykler-kampagnen, der har til formål at få flere børn til at cykle til og fra skole eller fritidsaktiviteter. Derfor er opfordringen også klar til forældrene:

Jo flere børn, som kan skifte bagsædet i mors eller fars bil ud med cyklen efter sommerferien, jo bedre. Det skaber mindre trængsel omkring skolen, og det giver samtidig eleverne færdigheder i trafikken, når de er i trafikken sammen med en voksen.

- I Vallensbæk ser vi rigtig gerne, at børnene tidligt bliver fortrolige med deres skolevej. Når man cykler til og fra skole, får man frisk luft til hjernen, samtidig med at man får rørt sig, så det er bare en super god vane at få med fra barnsben, siger borgmester Henrik Rasmussen, der håber at se flere forældre og børn på cyklerne, når skolerne starter.

VÆRD AT BESØGE:

DEN UDENDØRS LEGEPLADS

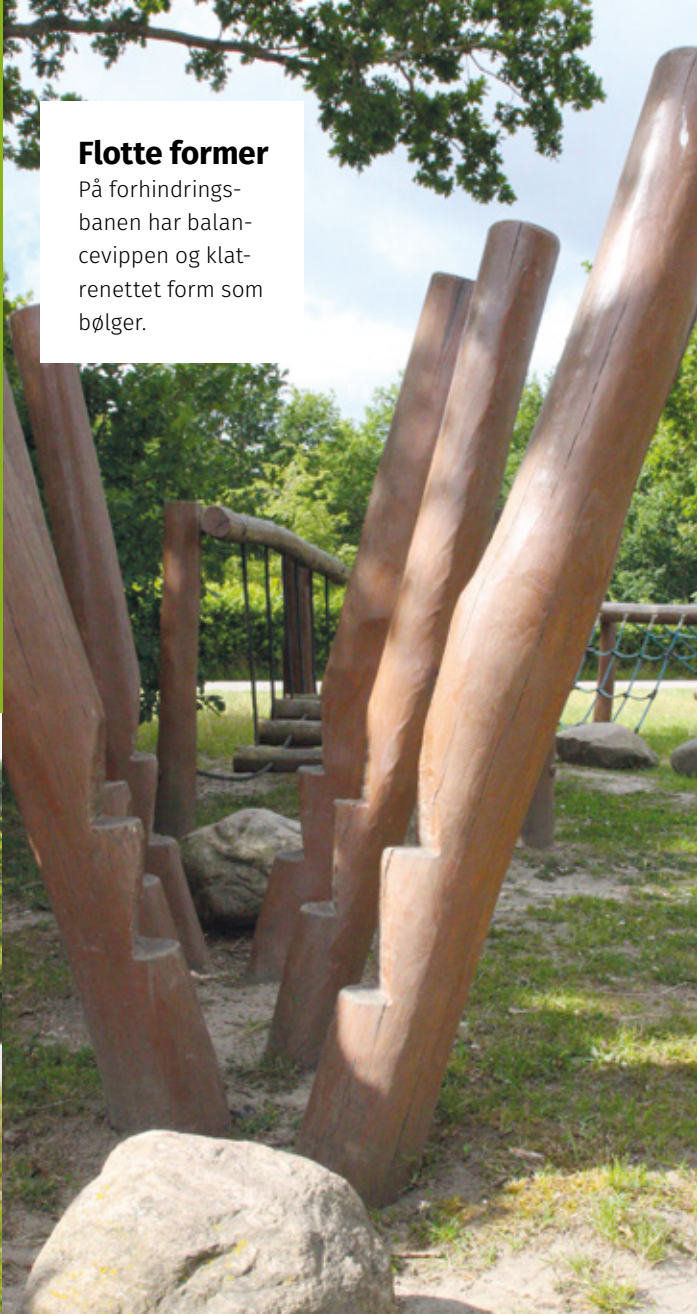
Har du besøgt udelegepladsen ved Vallensbæk Sø? Her er der udfordringer og garanti for smil på læberne hos de mellemstore børn og barnlige sjæle.

UD AT OPLEVE Inspirationen til legepladsen er især hentet fra Vandskiklubben. Derfor kan du træde ud på bevægelige bomme, udformet som vandski og wakeboards, og balanceplader, der ligner åkander. Legepladsen blev bygget i 2020 for nogle af de penge, som kommunen modtog fra staten i forbindelse med anlæggelsen af Ringstedbanen.

Adresse: Vejlegårdsvej 125

Flotte former

På forhindringsbanen har balancévippen og klatrenettet form som bølger.



Fitnessområde

Brug fitnessområde med den bølgeformede barre til træningsøvelser og udstrækning af hele kroppen, hvis du alligevel har været ude at løbe.



Rigt dyreliv

I 2020 blev der plantet 7.000 træer i området, og derfor er der også et rigt dyreliv her. Du kan selv undersøge det nærmere. Husk også, at du kan gå i grejbanken, hvor der er masser af redskaber til at undersøge naturen og dyrelivet. Ring forinden på 4797 4514 for koden til grejbanken.



Smæk på

Der kommer fuld fart på ned af den 20 meter lange rutsjebane, der er kommunens største.



Klogere på diabetes

Nyt kursus for dig med type 2 diabetes.

LEV MED KRONISK SYGDOM Kunne du tænke dig at blive klogere på, hvordan type 2 diabetes påvirker kroppen, og hvordan du kan få større indflydelse på din behandling? Og ønsker du viden om de anbefalinger, der er for kost og motion ved type 2 diabetes?

Så tilmeld dig vores diabeteskursus med opstart torsdag **7. september 2023**. Her bliver du mødt af en sygeplejerske, en klinisk diætist og en fysioterapeut, som giver dig inspiration og klæder dig på til, at du bedst mulig kan håndtere de udfordringer, som type 2 diabetes kan give dig i hverdagen.

Fem kursusgange

Forløbet strækker sig over fem torsdage fra 7. september til 5. oktober kl. 15-17 og afholdes på Vallensbæk Rådhus. Det er gratis at deltage, men kræver en henvisning fra egen læge.

Der vil være mulighed for at starte i et tidsbegrænset træningsforløb med en fysioterapeut i forbindelse med kurset.

FOR MERE INFORMATION og tilmelding, kontakt Ingrid Ahleson på 4014 1617 eller iba@vallensbaek.dk eller Center for Sundhed, Familie og Fritid på 4797 4130.

Kurset er planlagt, så du bliver klogere på teori og praksis og alt det, du selv kan gøre i hverdagen.



Åbent for tilmelding via QR-koder. For mere information: Kontakt Sune Hybel Olsen på telefon 4797 4111 eller mail suhol@vallensbaek.dk.



Fars Køkkenskole Grib køkkenkniven og tag dit barn med

MADGLÆDE Nu har du muligheden for at tage føringen og få nogle sjove aftener i køkkenet sammen med dit barn. Fars Køkkenskole har tre madlavningskurser dette efterår for fædre og deres børn, der går i 2.-4. klasse.

Vi mødes i alt fem aftener kl. 16.20-19.00 i skolekøkkenerne, en gang om måneden fra august til december. Her sætter underviserne gang i løjerne, hvor du og dit barn/dine børn laver god mad på en sjov måde og bagefter spiser sammen.

Alle mænd kan være med

Selvom du aldrig har prøvet at lave mad eller måske ikke lige synes, at det er det letteste i verden, lover vi, at du sagtens kan være med. Samtidig får du en helt speciel oplevelse sammen med dit barn eller børn.

Hvis far ikke har mulighed for at komme, er bonusfar, onkel, bedstefar eller en anden voksen mand også velkommen.

STARTDATOER

Egholmskolen starter onsdag den 23. august



Pilehaveskolen starter mandag den 28. august



Vallensbæk Skole starter tirsdag den 29. august



Vestegnens Kulturuge:

Samtaler over spisebordet

15. september
fra kl. 18-21.



HVAD ER VESTEGNENS KULTURUGE

Vestegnens Kulturuge er en årligt tilbagevendende kulturbegivenhed, i de fem deltagerkommuner Albertslund, Hvidovre, Ishøj, Høje Taastrup og Vallensbæk. Hver kommune byder på mange forskellige fælles og tværgående arrangementer i løbet af ugen og et af dem er "Samtaler over spisebordet", der i løbet af ugen finder sted i en ny kommune hver aften. Fredag kommer turen til Vallensbæk, hvor lokale køkkener sørger for lækker mad der indbyder til gode samtaler og sensommerhygge.

Lær din nabo at kende over lækker 5-retters menu og velkomstdrink i hjertet af Vallensbæk.

FÆLLESSPISNING Endnu engang ruller Vestegnens Kulturuge over Vallensbæk, og fredag den 15. September kan du nyde en lækker 5-retters middag på Vallensbæk Rådhusplads sammen med andre vallensbækkere.

Cecilie Brask fra Copenhagen Concert Community byder velkommen og inviterer i løbet af aftenen til samtaler om alt mellem himmel og jord og sørger for festlig stemning ved alle bordene. Med Cecilies kyndige værtskab er der rig mulighed for at lære nye mennesker at kende over den gode mad og i det gode selskab.

Hvor og hvornår

Arrangementet foregår den 15. september kl. 18-21 udendørs på Rådhuspladsen, hvis vejret er til det. Alternativt i Havet i Kultur- og Borgerhuset. Så klæd dig på til vejret.

Det koster 100 kr. at deltage. Udover velkomstdrink, som er inkluderet i prisen, kan drikkevarer købes på aftenen.

Menu og billetter bliver offentliggjort efter bladets deadline, så hold øje med www.kulturogborgerhus.vallensbaek.dk eller kommunens nyhedsbrev for mere information.

Gadekærskoncert er lige om hjørnet

MUSIK Husk det er den 17. August fra kl. 18.00-20.30, at den årlige gadekærskoncert i Vallensbæk løber af stablen.

Årets solist er Preben Kristensen, som sammen med Vallensbæk Kirkes kor, underholder med et bredt repertoire, som strækker sig fra moderne popklassikere og klassiske musicals til gode danske sange.

Alle er velkomne til at troppe op ved gadekæret, Kirkebakke Allé 9, 2625 Vallensbæk. Tag gerne en madkurv under armen, eller køb pølser og drikkevarer fra de opstillede boder.



17. august
fra kl.
18-20.30



Revyen består af sketches og sange, der sætter tidens trends i et humoristisk lys. Foto: Finn Hillmose.



Vallensbæk Amatør Teater får også god hjælp af bl.a. teknisk personale, tekstforfattere og en masse frivillige, der går til hånde i baren, køkkenet og bag scenen. Foto: Finn Hillmose.

Et kig i kulisserne

Vallensbæk Revyen 2023 er lige på trapperne.

REVVY Vallensbæk Amatør Teater er i fuld gang med at planlægge efterårets forestilling. Vallensbæk Amatør Teater har eksisteret siden 1994 og har klublokaler på Egholmskolen, hvor de mødes hver tirsdag aften. Alle bidrager med det, de kan, fortæller formanden for Vallensbæk Amatør Teater.

- Vi er så heldige at have nogle blandt vores medlemmer, som skriver teksterne. Vores husorkester skriver en del af melodierne. Så vi kan godt prale af, at det meste er hjemmelavet,

siger formand for amatørteatret, Anette Strini Stryhn.

Køb billetter i god tid

Revyholdet plejer at spille for fuld sal, så tøv ikke med at købe billetter. Der er premiere d. 31. oktober kl. 19, og forestillingen spiller derefter onsdag d. 1., torsdag d. 2. og fredag d. 3. november kl. 19 samt lørdag d. 4. november kl. 14. Revyen opføres i Egholmskolens store sal, Egholmvej 19. Billetter kan købes på Billetten.dk.

BLIV EN DEL AF TEATERHOLDET

Du kan stadig nå at være med. Det kræver kun, at du er fyldt 18 år og har lyst til at være en del af en større produktion. Vi har brug for alle. Er du til fjolteri på scenen, sang og måske en dans, eller har du lyst til at sy kostumer, male, bygge kulisser, kan du skrive tekster, eller har du altid drømt om at rode med det tekniske omkring lys og lyd, så kontakt formand Anette Strini Stryhn på tlf. nr. 4070 6538.

Flagdag for Danmarks udsendte

På den nationale flagdag tirsdag d. 5. september inviterer Vallensbæk Kommune veteraner og deres nærmeste familie til reception på Vallensbæk Rådhus.

VETERANER På Flagdagen anerkender man de mænd og kvinder, der har været udsendt i international tjeneste på vegne af Danmark. I Vallensbæk afholdes den nationale flagdag fra kl. 8.00-9.30. Vi starter med at hejse flaget ved rådhuset og synger I Danmark er jeg født. Herefter bydes veteraner og pårørende til brunch i rådhusets kantine.

Børn, der har eller har haft et nært familiemedlem udsendt, kan på den dag få uddelt Familienetværkets børnemedalje af borgmester Henrik Rasmussen.

Alle er velkomne, men af hensyn til planlægningen er der tilmeldingsfrist den 12. august.



Formålet med Flagdagen er at vise taknemmelighed til alle de personer, der er eller har været udsendt på en mission.

Foto: Monica Bell Sass, Forsvarsgalleriet.

SMÅ BANANBRØD

Opskriften bliver til 12-14 små bananbrød også til madpakken

Det skal du bruge:

35 g smør
3 modne bananer
3 æg
25 g honning
200 g fuldkorns hvedemel
1 tsk bagepulver
½ tsk salt
75 g mandler
75 g chokolade

Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 180 grader varmluft.
2. Smelt smørret i en lille gryde.
3. Skræl bananerne og kom dem i en skål sammen med æggene, og pisk det sammen, til bananerne er helt mosede.
4. Tilsæt honning og det smeltede smør.
5. Bland mel, bagepulver og salt og rør det i dejen.
6. Rør dejen godt sammen.
7. Hak mandler og chokolade, og vend det i dejen.
8. Kom dejen i muffinformer.
9. Bag de små bananbrød i ca. 20 minutter.
10. Spis en, mens de er lune, men husk at gemme en til madpakken.

Hvis du vil variere dit bagværk, er det let at bytte mandlerne ud, med andre former for nødder, kerner eller tørrede frugt.

5 FIF TIL DEN GODE MADPAKKE

- Lav en liste over madpakkeønsker sammen med dit barn: hæng listen op, så den er synlig.
- Lav madpakken i fællesskab, og tilpas mængden efter barnets ønsker og behov.
- Tænk på madpakken, når I laver aftensmad: et ekstra kyllingelår, fiskefrikadelle eller pasta kan komme med dagen efter.
- Brug små plastikbøtter med låg, eller pak ting ind hver for sig i fx madpapir, så er det spændende at åbne, og maden ikke tager smag fra andet mad.
- Husk den søde hilsen: Lidt frisk frugt, nødder, tørret frugt, ærter, en sød serviet, en tegning eller en lille besked.



Sommerferien nærmer sig en ende. Det betyder tilbage til skolen, alle vennerne og madpakken. Madborgerskab giver her fem gode råd til at få kickstartet madpakkevanen igen.



Efterårets indkøbsture



DU KAN KOMME MED:

- 15. august til Ballerup Centeret
- 19. september til City 2, Høje Tåstrup
- 17. oktober til RO's Torv, Roskilde
- 21. november til Rødovre Centrum

FELLES INDKØBSTUR Vallensbæk Seniorråd og Vallensbæk Kommune har arrangeret fire indkøbsture for seniorer dette efterår.

Der er afhentning fra Pilehavehus kl. 10.00 og ved Jobcenteret bag rådhuset kl. 10.15.

Tilmeld dig senest torsdag før turen til Gert Ehrhorn tlf. 50 49 60 10 eller Berit Bredelund Nielsen tlf. 27 43 54 36.

Månedens billede



♥ **thenaturebymeeyes** Smukke blomster i mit hood

Del dine billeder med os på Instagram
Tag dem med [#vallensbæknu](#)



Lopper i Nøddeboparken

Kom til vejloppemarked for Nøddebo Allé og de omkringliggende veje **søndag den 3. september**. Loppemarkedet foregår i Nøddeboparken fra kl. 10.00-15.00.



Mindecafe

- for dig der har mistet

SORG Mindecafeen er for dig over 60 år, som har mistet en nær pårørende. Vi taler i gruppen sammen om det, der gør ondt. Lytter til hinanden, hører på hinandens situation og bidrager med det, vi hver især har på hjerte. Der er plads til både gråd og latter. Man kan reagere meget forskelligt på sorg. Smerten er man dog fælles om, og netop derfor er det godt at bære sorgen sammen og dele den og minderne med andre, der har mistet.

Tid og sted

Onsdage i ulige uger fra den 16. august kl. 13-15 på Korsagergård, Vejlegårdsvej 121. Der er løbende optag, og man er i reglen med 6-8 gange. Man skal være indstillet på at ville indgå i en gruppesamtale.

Kontakt

For mere information og forsamtale, kontakt **Christina Schubart** på chssc@vallensbaek.dk eller 4797 4149

Tine Lemvigh på til@vallensbaek.dk eller 5154 6039



Høstmarked

Lørdag den 26. august er der høstmarked med en hyggelig festplads med ca. 100 kræmmer- og loppeboder omkring Vallensbæk sognegård.

MARKED På årets høstmarked sælges gamle ting og sager, brugt legetøj, håndarbejde og meget mere.

I caféen kan du blandt andet købe hjemmebagte kager og boller, kyllingelår, flæskesteg eller frikadelle med rødkål og surt på rugbrød.

Overskuddet fra Høstmarkedet går ubeskåret til menighedsplejen i Vallensbæk sogn til blandt andet årets julekurve.

Kræmmer for en dag?

En studeplads på 1 x 2 meter koster 150 kr. Kontakt Inger Andersen på 2835 1953 eller ingerm.andersen1@gmail.com for tilmelding.



Lions Vallensbæk holder pensionistfest i Vallensbæk Idrætscenter **onsdag d. 4. oktober kl. 19.00**. Dørene åbnes kl. 18.45.

Lions-fest for pensionister

SENIORFEST Pensionistfesten er en festlig og hyggelig aften, og samtidig er det en tak for den indsats, vores pensionister har ydet igennem et langt liv.

Café Svanen står for tre stykker smørrebrød og øl, vin og vand. Efter maden er der kaffe og småkager, og herefter er der musik og dans. Efter dansen følger der lodtrækning, før vi runder det hele af med en fællessang kl. 22.45.

Billetter koster 150 kr. stykket. Salg af billetter fra Kultur- og Borgerhuset starter tirsdag den 22. august kl. 10.00 - 12.00. Efterfølgende kan man købe billetter i Seniorhuset i åbningstiden. Billetten bliver ved ankomsten ombyttet til 10 lodder til aftenens lodtrækning, hvor der er mange gevinster.

Der bliver som altid tilbud om kørsel til og fra festen ved de sædvanlige opsamlingssteder.

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 Per Lindved, der synes, det er synd, at mange mænd har svært ved at finde gode fællesskaber. Selv fandt han både det og glæden ved at synge i en sen alder.



Hvem skal vi interviewe?

send dit bud til kommunikation@vallensbaek.dk

KOR FOR MÆND Mange af os modne mænd har en tendens til at gemme os i hjemmenes trygge rammer. Især de af os, der er alene. Men faktisk lever vi mænd længere, når vi deltager i sociale sammenhænge. Jeg har lyst til at fortælle mænd i alle aldre, at de skal glemme alt om, hvad mænd plejer, og springe ud som korsangere.

Sang er desværre ikke den første hobby mænd får øje på. Jeg elsker selv at skråle med på popsange, når jeg er alene, men mente i mange år, at jeg bestemt ikke havde sangstemme til at deltage i korsang og slet ikke gospelsang, da jeg ikke er speciel religiøs.

En tilfældighed skulle ændre min opfattelse. Ved en kulturnat skulle jeg lige høre gospelsang med IceGlory Gospel i Vejleå Kirke i Ishøj. Det var virkelig flot, og jeg blev rørt over lyden af koret. Måske kunne man se det på mig, for korlederen inviterede mig helt uventet op foran koret og bad mig synge med. Det var lidt grænseoverskridende og også mærkeligt at syn-

ge med på en sang, som jeg aldrig havde sunget før, blot ved at sangeren bag mig "blæste mig i øret".

Men der var ikke nogen, der døde efter min præstation, så jeg besluttede at give det en chance. Det endte med at blive en kæmpe mulighed for at udbygge mit sociale netværk og dele sangglæden. Sangen og fællesskabet kom faktisk til at betyde meget, da jeg i 2018 blev alene.

Jeg har nu sunget i seks år i IceGlory Gospel. Faktisk er jeg blevet så tændt på korsang, at jeg nu også synger i Glostrup Gospel. Korsang har en dokumenteret positiv virkning på vores sind, fordi vi kun kan tænke på sangen og teksten og fokusere på at ramme korets toner.

Det er så forrygende at opleve, at ens egen stemme kan meget lidt alene, men bliver fantastisk værdifuld sammen med koret. Det bliver jeg helt høj af. Derfor er min opfordring til alle mænd, at I skal give korsangen en chance.



Per Lindved er 77 år og bosat i Vallensbæk. Han er pensionist, iværksætter og opfinder, og så synger han tenor i både IceGlory Gospel og Glostrup Gospel.

Per er desuden aktiv bruger af Seniorhuset Korsagergaard, hvor han også underviser i teknisk tegning på computeren og 3D-printning.