



Vallensbæks iværksættere skiller sig ud

Makeover til
skolegårdene
Side 5

Pejsestue
samler naboer
Side 6

Ny fælles
trafikdag
Side 7

Stå op med
fuglene
Side 16

4

Sæt kryds til Årets erhvervskonference



8

Oplev Vestegnens Kulturuge



Indstik

Stort program til Åbent Fællesskab



20

Jette Lundgaard takker af efter 30 år



12

NYE NATURRUM

Vallensbæk har flere gemte, grønne oaser, hvor du kan samle tankerne og få ny energi. Lær dem at kende under navnet NaturRum.



FEJL I SIDSTE NUMMER

I Vallensbæk NU nr. 6 henviste et af billederne på side 2 til en historie fra udgivelse nr. 5. Redaktionen beklager fejlen.



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

Ansvarshavende redaktør
Rasmus Hadberg Øhlenschlæger

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, CONCITO/ v. Stefan Frank thor Straten, Unsplash og Colourbox.

Deadline
Næste nummer udkommer 7.-8. oktober.
Deadline 6. september. Til kalenderen via www.vallensbaek.dk/aktiviteter dog 15. september.

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)



Anviti Nandgave startede sin virksomhed Fodterapi v/Anviti i marts i år.



Flere nye iværkstættere

Anviti Nandgave har startet sin egen virksomhed i Vallensbæk. Hun er en del af en positiv tendens, hvor Vallensbæk Kommune udmærker sig med dobbelt så mange nye enkeltmandsvirksomheder som året før.

IVÆRKSÆTTERE På landsplan har det knebet med lysten til at springe ud som iværksætter efter år med kriser og høje energipriser. Men i Vallensbæk Kommune spirer optimismen blandt iværksætterne.

Ifølge en opgørelse fra virksomheden Dinero har Vallensbæk Kommune haft 54 nye registrerede enkeltmandsvirksomheder i første halvår af 2023. Det er omkring dobbelt så mange nye iværksættere, sammenlignet med første halvår af 2022, hvor 36 startede egen virksomhed. Dermed er Vallensbæk den kommune i Danmark, som har oplevet den næststørste stigning af antallet af nye enkeltmandsvirksomheder – kun overgået af Dragør Kommune.

En af de nyoprettede virksomheder i kommunen er Fodterapi v/Anviti, som Anviti Nandgave ejer. Hun startede 1. marts i Sundhedscentret på Bækkeskovvej 4, bare en måned efter hun afsluttede sin uddannelse som autoriseret fodterapeut.

I hendes fag er det ret almindeligt at have en enmandsvirksomhed, men Anviti Nandgave er alligevel en mønsterbryder.

- Jeg kender ikke en eneste, der har sin egen virksomhed. Alle i min familie er

lønmottagere, så nu stikker jeg lidt ud, siger hun med et smil.

- Det var lidt skræmmende i starten, men jeg tror virkelig, at man bare skal kaste sig ud i det, siger hun.

Vejen til en fyldt ordrebog

Efter hun lavede en aftale om at leje sig ind i lokalerne i Sundhedshuset, gik det stærkt. Anviti talte med Skat, Virk under Erhvervsstyrelsen og Region Hovedstaden og fik i løbet af 14 dage oprettet sin virksomhed og sat sig ind i skatteregler og aftaler under sygesikringen.

- Jeg var drænet. Jeg ringede, fra tele-

fonerne åbnede, og til de lukkede. Men jeg husker det nu som en tid, der var sjov, fordi den bragte mig hertil, hvor jeg er i dag, siger hun.

Med en klar strategi på sociale medier og et godt netværk tog det hende tre måneder at fylde sin ordrebog. Derfor er Anviti både stolt og taknemmelig for, at Vallensbæks borgere og kollegaerne i Sundhedshuset har taget så godt imod hende.

- Jeg har fået en masse positiv feedback, som gør, at jeg bliver mere drevet til at lave flere behandlinger, få flere kunder og bare gøre det endnu bedre.

En erhvervsvenlig kommune

Virksomheden Dinero har undersøgt antallet af enkeltmandsvirksomheder i Danmark i juli 2023. På landsplan faldt antallet af nystiftede enkeltmandsvirksomheder i første halvår med syv procent sammenlignet med samme periode sidste år – fra 11.185 til 10.406. Dermed er antallet det laveste i fem år. I Vallensbæk er tendensen lige modsat. Her stiger andelen af iværksættere.



Både medlemmer og ikke-medlemmer af Erhvervs-sammenslutningen er velkomne på konferencen, som udover oplæg også har standområder.



Årets erhvervskonference har grøn omstilling i fokus

FOR VIRKSOMHEDER Den 29. september 2023 sætter Erhvervs-sammenslutningen den grønne omstilling på dagsordenen til årets erhvervskonference.

Hovedtaler er Connie Hedegaard, bestyrelsesformand for CONCITO – Danmarks grønne tænketank og tidligere miljøminister, klima- og energiminister og EU-kommissær. Connie Hedegaard vil tale om, hvordan vi finder nye veje til en mere bæredygtig fremtid.

På erhvervs-konferencen kan du også møde Albertslund,

Brøndby, Glostrup og Vallensbæk Kommune, som vil fortælle om deres indsatser for grøn omstilling, og hvordan de støtter virksomhederne i deres områder.

Kom med

For at deltage i konferencen skal man være ansat eller eje en virksomhed beliggende i enten Glostrup, Brøndby, Vallensbæk eller Albertslund Kommune. Mere information tilgår på <https://erhvervs-sammenslutningen.dk/> og <https://vallensbaek.dk>

Lastbilkaravane kommer til byen

UNDERVISNING Til september kommer Lastbilkaravane med hele syv 40 ton tunge lastbiler til Idræts Allé. De store køretøjer og deres chauffører er en del af en trafik-sikkerhedskampagne, hvor 700 skoleelever fra Vallensbæk skal lære om trafik-sikkerhed, lastbiler og højresvingsulykker.



Lastbilkaravane besøger Vallensbæk den 11. og 12. september. Alle er velkomne til at kigge forbi og lytte med.

Vellykket DM i Nordhavnen

JUBILÆUM Vallensbæk Modelskibsforening var vært for endnu et vellykket DM i Modelskibssejlads i weekenden 19-20. August. Stævnet blev samtidig også markeringen af foreningens 40-års jubilæum.



Pilehaveskolen bliver grønnere

Når klokken ringer ud til frikvarter, skal elever i Vallensbæk i højere grad træde ud i grønne og klimavenlige udearealer, end de gør nu.

KLIMAVENLIGE SKOLEGÅRDE Skolegårde i Vallensbæk skal have en grøn makeover. Den første skole på listen er Pilehaveskolen, hvor arbejdsfolkene er i gang. Her bliver skolegården grønnere med flere planter og træer, som skal skabe rum og give mulighed for læ, ophold og leg.

Bæredygtige løsninger

Tilblivelsen af de nye arealer skal ske i bæredygtighedens tegn. Derfor bliver nogle af de blomsterkummer, som allerede er i skolegården, genanvendt og indtænkt på nye måder, ligesom den tidligere renovationsgård bliver til et nyt boldbur.

Derudover bliver der etableret en del-

vist nedgravet affaldsløsning, som skal være med til at øge elever og medarbejderes bevidsthed om affaldssortering.

Alle er blevet hørt

Til at beslutte, hvordan den kommende skolegård skal se ud, er både elever, medarbejdere, skolebestyrelsen, skoleledelsen og driftspersonalet blevet inddraget, så områderne bliver så gode og brugbare, som muligt.

Hvis alt går efter planen, står Pilehaveskolens nye skolegård færdig i år. Arbejdet med at opgradere og forskønne udearealerne kommer også til kommunens andre skoler, men starter på Pilehaveskolen.



Har du en god idé til, hvad man kan lave til de næste Pejsestue i Pileparken, kan du skrive til Stine Elmer Madsen på stema@vallensbaek.dk



Scooterbandens havde lagt vejen forbi Pileparken for at grine lidt sammen med institutionsbørnene.

Kommunens Madborgerskab havde inviteret til fladbrød med hybenchutney og havtorn-sodavand.

Pejsestue skal styrke godt naboskab

Pejsestue i Pileparken er et nyt initiativ, der skal forsøge at skabe nye fællesskaber blandt parkens mange naboer.

NABOER IMELLEM Både børnene fra dagtilbuddene Birkely, Piletræet og Løkkebo og de ældre borgere fra fællesskabet Scooterbanden havde onsdag den 16. august taget den korte tur ud ad hoveddøren og ind i de grønne områder, som udgør Pileparken i Vallensbæk Nord. De var de første gæster i et nyt nabofællesskab kaldet Pejsestue i Pileparken. Her blev der tændt op i bålhytten og lagt op til fælles madlavning med sensommerens bedste bær: hyben og havtorn.

Vallensbæk Kommunes Madborgerskab, der blandet andet også arbejder med generationsmøder i køkkenerne, styrede løjerne.

- På en dag som i dag kan vi se, at der kommer ekstra lys i øjnene på de ældre vallensbækkere, når de møder de nysgerrige spilopper fra institutionerne. Alle har

virkelig hygget sig: Vi har lavet grimasser, når vi smagte de syrlige havtorn, tegnet hybenroser og skålet i sodavand, siger Stine Elmer Madsen fra Madborgerskab i Vallensbæk Kommune.

Flere fællesskaber

Hele idéen med pejsestuen er at få flere af områdets naboer til at mødes på tværs af generationer og bruge de bynære grønne områder. Det ligger nemlig i Vallensbæks udviklingsstrategi, at kommunen gerne vil understøtte de gode fællesskaber og naboskaber, for eksempel gennem fælles måltider, men det kan også være mange andre aktiviteter, fortæller Stine Elmer Madsen.

- Den 19. september laver vi bålmad igen, men Pejsestue i Pileparken kan også være så meget andet, hvor man mødes

på tværs. Det kan være, nogle har lyst til at mødes og bygge fuglekasser en eftermiddag, så der måske kommer flere fugle i kvarteret, eller noget helt andet, siger hun og fortsætter:

- Det kræver bare en god idé, og så vil vi og vores kollegaer i Vallensbæk Kommune rigtig gerne hjælpe med at få et arrangement på benene.

KOM TIL PEJSE-STUE I PILEPARKEN

Har du lyst til at prøve at lave fladbrød, havtorn-sodavand og hybenchutney, så gå i Pileparken tirsdag den 19. september kl. 15.30-17.00.

Mere trafiksikre elever

Folkeskolerne i Vallensbæk har for første gang afviklet en samlet trafikdag med undervisning i trafiksikkerhed på alle klassetrin.

Samme dag kunne Egholmskolen indvie deres nye cykelbane.

SIKKER TRAFIK Torsdag i skoleårets første uge har de tre folkeskoler i Vallensbæk snakket, øvet og prøvet sig igennem trafiksikkerhed. Og det er faktisk første gang, at skolerne har koordineret deres undervisning og haft en fælles trafikdag, hvor alle børn har arbejdet med og reflekteret over deres egen færdsel i trafikken.

Det fortæller Yasin Demirtas, der er færdselskontaktlærer på Pilehaveskolen og en af primus motorerne på at få afviklet den nye trafikdag.

- Vi vil gerne gøre det til en ny tradition, hvor børnene fra år til år kan huske, hvad de lærte sidste år, og at der er en god vekslen mellem teori og praksis. Alt sammen for at øge opmærksomheden på trafiksikkerhed, siger han.

Ny cykelbane at øve sig på

På Egholmskolen sluttede trafikdagen ekstra festligt, da alle elever blev inviteret med til indvielsen af den spritnye cy-

kelbane. Cykelbanen er støttet af Nordea Fonden, som derfor var med til indvielsen sammen med borgmester Henrik Rasmussen og naturligvis en glad skoleleder på Egholmskolen, Mette Geschwendtner Broegaard.

- Cykelbanen er en fantastisk tilføjelse til vores skole, og den understøtter vores ønske om at skabe en sund og aktiv hverdag for vores unge. Vi ønsker at støtte vores elever i at cykle mere, fordi det bidrager til deres mentale velvære, fortæller hun.

Efter redaktionens deadline har Pilehaveskolen også indviet deres nye cykelbane, som Salling Group har bevilliget penge til.

På de nye cykelbaner kan børnene træne, hvordan de skal opføre sig, når der er hjaltænder eller stopskilte, ligesom de kan lære at holde balancen, når den ene arm skal signalere til medtrafikanterne. På den måde kan der komme godt styr på regler og teknik, inden børnene drøner

ud i den rigtige trafik og de mange kilometer sikre cykelstier, som kommunen er kendt for.

HVAD LÆRER ELEVERNE PÅ TRAFIKDAGEN?

I indskoling lærer eleverne basale regler for fodgængere og cyklister og træner, hvad de forskellige skilte betyder. Og så ser de med selvsyn, hvor effektive cykelhelme er, hvis uheldet er ude.

På mellemtrinnet er der fokus på at blive sikre og selvstændige cyklister, mens de store klasser reflekterer over deres egen adfærd i trafikken og de livsvarige konsekvenser, det kan have, hvis man kommer galt afsted.

5.A på Egholmskolen fik til opgave at måle deres bremselængde, når de kører cykel og snakker samtidig.



Den nye cykelbane blev indviet i et virvar af glade børn.



Gå på opdagelse i VESTEGNENS KULTURUGE

I uge 37 sætter Vallensbæk fokus på kulturen, når der afholdes Vestegnens Kulturuge.

MØD KULTUR OG NATUR Vestegnens Kulturuge arrangeres i samarbejde mellem fem kommuner på Vestegnen: Albertslund, Hvidovre, Høje Taastrup, Ishøj og Vallensbæk.

Årets tema er "Vestegnens Kulturuge på opdagelse", og det lægger op til, at vi gennem kulturoplevelser udvider vores horisont og opdager Vestegnens mange muligheder og skjulte skatte.

I Vallensbæk byder vi på en række spændende arrangementer. Du finder alle arrangementerne på Vestegnens Kulturuges hjemmeside:
<https://vkir.dk/program/>



Vestegnens Kulturinvesteringsråd har til formål at fortælle de gode og positive historier om Vestegnen via kulturen, og på den måde gøre området mere attraktivt.

Arrangementer i Vallensbæk



Jorden rundt med Katrine Bille

TEATERKONCERT Tag børnene med til en skøn koncert-danse-fest, i selskab med den populære tv-Ramasjangvært Katrine Bille, når vi skyder Vestegnens Kulturuge i gang. Katrine tager børnene med på en musikalsk fortælling, hvor hun tager på opdagelse ud i verden, for at finde flodhesten Bimse. Der vil også være sjove aktiviteter på pladsen, bl.a. kan børnene lave deres egen lille træflyvemaskine. Der er mulighed for at købe drikkevarer og popcorn til rimelige priser i boderne hos Lions Vallensbæk og Menighedsplejen. Kom til fods eller på cykel, da der er begrænset parkering.

Hvornår: 8/9 kl. 16-17.30

Hvor: Ved Gadekæret i Vallensbæk,
Højrupgårdsvej 1 2625 Vallensbæk.

Arrangementet er gratis og foregår udendørs.



Mosens Dag

NATURPERLE Kom med, når vi sammen med vores nabokommuner fejrer Mosens Dag i de naturskønne omgivelser ved Vallensbæk Mose. Dagen byder på masser af natur- og kulturaktiviteter for hele familien. Du kan bygge din egen fuglekasse, plante dit eget træ, løbe motionsløb, sejle i kano, se på modelskibe, undersøge kriblekrabbelivet i mosen, fejre Lille Tildes fødselsdag, opleve naturens beroligende effekt i et af vores NaturRum og meget andet. Skulle sulten melde sig, kan der købes drikkevarer og lækker mad fra grillen.

Hvornår: 10/9 kl. 11-16

Hvor: Rendsagervej 5, 2625 Vallensbæk
Arrangementet er gratis.



Samtaler over spisebordet

FÆLLESSPISNING Fredag den 15. september vil snakken gå blandt glade vallensbækkere, når der er fællesspisning med 5-retters middag på Vallensbæk Rådhusplads. Kort op til bladets deadline er alle billetter revet væk, og alle pladser er derfor besat.

Da interessen for fællesspisning har været så stor, håber de frivillige kræfter og Kultur & Borgerhuset at kunne arrangere flere lignende fællesspisninger. Følg med på Vallensbæk Kultur & Borgerhuset på facebook eller www.kulturogborgerhus.vallensbaek.dk, hvis du er interesseret.

Hvornår: Fredag den 15. september kl. 18-21

Hvor: Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

Arrangementet er udsolgt.

Fernisering af Multitudes

NYT KUNSTVÆRK Vestegnen har fået et nyt fælleskunstværk, skabt af kunstneren Sofie Amalie Andersen. Kunstværket er fordelt over fem kommuner, og i Vallensbæk står kunstværket på Vallensbæk Stationstov Syd. Her er der opført to betongrise, som er brækket over på midten, hvoraf der vokser smuk ametyst ud.

Vi holder fernisering ved kunstværket, hvor vi får besøg af kunstneren, som fortæller om værket. Derudover taler borgmester Henrik Rasmussen og Anders Wolf Andresen, der er formand for Vestegnens Kulturinvesteringsråd og borgmester i Hvidovre, og så byder vi på et lille glas og specialdesignede kager.

Hvornår: 15. september
kl. 17-18

Hvor: Vallensbæk
Stationstov Syd
Arrangementet er gratis.





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 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.

SEPTEMBER

4. **Aftenmøde**
Kl. 19:45-21:30, Vallensbæk
Missionshus
5. **Ældre Sagen: Stavgang
i Vallensbæk**
Kl. 11:00, P-plads for enden
af Sandvejen
Andre datoer: 12/9 og 19/9
- Gå-fodbold**
Kl. 11:00, Vallensbæk IF
Andre datoer: 12/9, 19/9, 26/9 og 3/10
- Ældre Sagen: Badminton**
Kl. 11:15, Vallensbæk Idrætscenter,
hal 2
Andre datoer: 7/9, 12/9,, 14/9, 19/9,
21/9, 26/9, 28/9, 3/10 og 5/10
- Scooterbanden**
Kl. 13:00, Rønnebækhus (Vallensbæk
Stationstorv 6) og Pilehavehus
(Løkketrogen 3)
Andre datoer: 12/9, 19/9, 26/9 og
23/10
- Børne- og ungdomsroning**
Kl. 17:00, Vallensbæk Kano og
Kajak Club
Andre datoer: 7/9, 12/9, 14/9, 19/9,
21/9, 26/9 og 28/9
- Foredrag v. Henrik
Hvenegaard Mikkelsen:
Antropologens håndsrækning
til maste forældre**
Kl. 19:00-21:00
Vallensbæk Kultur- & Borgerhus,
mødelokale Havet
6. **Foredrag v. hjertelæge
Hashmat Bahrami**
Kl. 19:00, Vallensbæk Kultur- &
Borgerhus, mødelokale Havet
- Motionsløb v/Løbivallensbæk**
Kl. 19:00, Egholmskolen
Andre datoer: 13/9, 20/9, 27/9 og 4/10

SEPTEMBER

7. **Vestegns-minoen sensommer
2023**
Kl. 17:30-19:30, Vallensbæk
Strandpark
8. **Jorden rundt med Katrine
Bille - Teaterkoncert for børn**
Kl. 16:00-17:30, Ved gadekæret i
Vallensbæk Landsby
10. **Mosens Dag**
Kl. 11:00-16:00, Vallensbæk Mose
13. **Kommunalbestyrelsesmøde**
Kl. 17:30-20:00, Vallensbæk Kultur-
& Borgerhus, mødelokale Havet
18. **Familiemøde med spisning**
Kl. 17:30-19:15, Vallensbæk
Missionshus
19. **Pejsestue i Pileparken**
Kl. 15:30-17:00, Pileparken, bålhytten
- Opstart af børne- og
ungdomsroning**
Kl. 17:00, Vallensbæk Kano og
Kajak Club
- Livestream: Saving our
insects**
Kl. 19:00-21:00, Vallensbæk Kultur-
& Borgerhus
26. **Foredrag ved Brian Vandborg**
Kl. 19:00-21:30, Vallensbæk Kultur-
& Borgerhus, mødelokale Havet
- Foredrag : Lev Bæredygtigt
med Leif Sønderberg
Petersen**
Kl. 19:00-21:00, Vallensbæk Kultur-
& Borgerhus
30. **Åbent kreativt værk De små
kunstnere**
Kl. 10:00-14:00, Vallensbæk Kultur-
& Borgerhus

OKTOBER

3. **Ældre Sagen: Stavgang
i Vallensbæk**
Kl. 11:00, Korsagergård
- Borgermøde den 3. alder
- Vallensbæk Seniorråd**
Kl. 14:00-16:00, Vallensbæk Kultur-
& Borgerhus, mødelokale Havet
4. **Lions fest for pensionister**
Kl. 19:00-23:00, Vallensbæk
Idrætscenter
8. **Ældre Sagen: Modeshow**
Kl. 14:00-17:00, Tøjbutikken Charlotte F,
Albertslund Centret



**URTEVANDRING I DIN
BAGHAVE. Lørdag den
7. oktober kan du komme
med på urtevandring
i Vallensbæks grønne
områder fra 10.30-12.30.
Lær mere om naturens
 eget forråds-kammer,
 og hør hvordan du kan
bruge havens, skovens
og strandens planter på
tallerkenen derhjemme.**

**Mødested: Vallensbæk
Kultur & Borgerhus**

NaturRum er mere vild og uforstyrret end en almindelig bypark og passer for det meste sig selv. I både Skovmosen og Vallensbæk Mose er der sat en enkelt bænk op som inviterer til fordybelse.

Du finder
NaturRum Skovmosen
og NaturRum
Vallensbæk Mose på
Google Maps.

Find roen

Vallensbæk Kommune vil gøre de grønne oaser i Vallensbæk mere tilgængelige. De første to nye NaturRum er allerede klar.

PRØV EN GUIDET NATUROPLEVELSE PÅ MOSENS DAG

På Mosens dag d.10. september kan du deltage i en guidet oplevelse til et af kommunens NaturRum kl. 12 eller kl. 14.

Her kan du prøve simple nærværsovelser med en guide, hvor det gælder om at bevæge dig langsomt og lade din opmærksomhed falde på det, du møder i naturen undervejs.

Turen er på ca. 2 km og varer en lille time. Vi mødes foran Spisestedet Mosen.

NATUR På trampestien rundt om Vallensbæk Mose er der mange, der løber en tur eller luf-ter hunden. Men hvis man tager en afstikker ud på en lille sti, kan du faktisk stå i et af Vallensbæks nye NaturRum. Og det burde du besøge, synes sundhedskonsulent Tilde Skjærlund Jensen, der allerede har haft flere borgere med hertil.

- Mange har faktisk fået en lille aha-oplevelse. De er måske vant til at gå af de større stier i mosen eller langs parcelhusene, men ved at vi flytter os 50 meter, får man en helt anden oplevelse, siger Tilde Skjærlund Jensen, der har taget plads på den opsatte bænk i det nye NaturRum.

- Det er videnskabeligt bevist, at det er krævende for hjernen at opholde sig i omgivelser som beton og glas. Så vores ønske er, at flere kan finde vej til nogle afstressende rum, hvor det er begrænset, hvad der er menneskeskabt, siger Tilde Skjærlund Jensen.

Flere rum på vej

Pt. er der etableret to NaturRum, men der kommer flere til. Områderne er naturligt skabt, men de skal være mere tilgængelige for flere. Derfor arrangerer kommunen guidede ture til de nye NaturRum dette efterår.

Der vil også blive sat QR-koder op til en mindfulnessøvelse, en guidet vandretur eller viden om dyrelivet og naturen i området. Men man er også meget velkommen til at gå på opdagelse i de nye NaturRum på egen hånd, fortæller Tilde Skjærlund Jensen.

- En god start kan være at prøve at bide mærke i stilheden og hvad der sker, når man sætter sig på en af bænkerne her for bare at opleve og lade sanserne bestemme.

SKÅL TIL SENSOMMEREN

i brusende havtorn-sodavand



Havtorn og hybensæsonen er nu på sit højeste, og du kan sanke den mange steder, ganske gratis.



Det skal du bruge:

- 50 g frisk ingefær
- 100 g havtorn (eller hyben)
- 350 g økologisk rørsukker
- 1 l vand
- Et nip salt
- Danskvand
- Citronsaft



Udstyr

- Patentflaske til sirup

Sådan gør du:

1. Mos dine havtorn.
2. Riv din ingefær groft.
3. Bland ingefær, havtorn, sukker, salt og vand i en gryde.
4. Giv det et opkog, og lad det simre i 45 minutter. Vil du have en mere koncentreret sirup, skal væsken koges yderligere ind.
5. Sigt væsken og hæld den på skoldede flasker. Og opbevar den på køl.
6. Bland sirup og danskvand i det forhold, du ønsker.
7. Smag til med citronsaft og server i flotte glas med isterninger og måske en flot parasol.

VILD MED VILD MAD

Opskriften på havtorn-sodavand kommer alle 5. klasserne i Vallensbæk til at give sig i kast med, når der er Vild Mad-uge i uge 37.

Stine og Sune fra Madborgerskab tager også opskriften med, når der er Pejsestue i Pileparken tirsdag den 19. september fra kl. 15.30-17.00, hvor du også er meget velkommen til at være med.



For borgere med type-2-diabetes og/eller et BMI på 30+

Fitness og Fællesskab

Har du lyst til sunde motions- og kostvaner?

SUNDHED Hvis du ønsker at forbedre dine kostvaner og din styrke og kondition, så er Fitness og Fællesskaber en unik mulighed for at opnå rigtig gode resultater og en sundere livsstil.

- Når man deltager på Fitness og Fællesskaber, skal man være motiveret for at give den en skalle i de tre måneder, det varer. Vi træner hårdt, men der tages godt hånd om den enkeltes behov og fællesskabet er i fokus. Vi har det sjovt og griner med hinanden, samtidig med vi får sved på panden, siger instruktør Elise Knudsen.

Forløbet varer 12 uger og starter med introaften den 3. oktober 2023. Efter de 12 uger skal du selv fortsætte de gode rutiner du opnår i Fitness og Fællesskaber. Vi hjælper med brobygning til det motions tilbud, der passer dig bedst.

To ugentlige træninger

Som deltager træner du to gange om ugen. Det forventes, at du, for så vidt mu-

ligt, prioriterer alle træningsgange i løbet af de 12 uger, forløbet varer. Her vil du både stifte bekendtskab med funktionel holdtræning og andre motionsformer i foreningslivet i Vallensbæk. Det kan være aqua-fitness, gå/løbe-hold, håndbold-fitness, bodyball eller noget helt femte. Fitness og Fællesskaber afholdes af Vallensbæk Håndbold og Vallensbæk Kommune. Udover træning får du som deltager tilbudt 1-3 samtaler med en diætist om kost, som sammen med motion kan danne grobund for sunde vaner.

Hør mere

Ring eller skriv til Vallensbæk Kommune på 4797 4130 eller csf@vallensbaek.dk og hør om dine muligheder for at deltage. Her kan du også få det endelige program og tilmelde dig introaften, som holdes den 3. oktober kl. 19.-20 i Vallensbæk Idrætscenter.

FITNESS OG FÆLLESSKAB

- Introaftenen foregår d. 3. oktober kl. 19.00-20.00 i Vallensbæk Idrætscenter
- Forløbet varer 12 uger fra d. 3.10.2023-11.01.2024 (ingen træning i skoleferierne)
- Træning er alle tirsdage, og skiftevis onsdage og torsdage. Nærmere program tilsendes ved tilmelding.
- Prisen for at deltage er 600 kr., som du betaler til Vallensbæk Håndbold. Du kan efterfølgende i seks måneder deltage gratis på hold i Håndbold Fitness eller vælge at melde dig ind i en anden forening.

Ønsker du mere viden om din KOL-sygdom?

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

KURSUS Mandag den 25. september begynder et nyt KOL-kursus i Vallensbæk Kommune. Her kan du møde en fysioterapeut, sygeplejerske, diætist og ergoterapeut, som vil give dig den nyeste viden inden for blandt andet kost, motion og åndedrætsøvelser.

Kurset kan også støtte dig i at leve et godt liv med en kronisk sygdom. Du får også en god mulighed for at udveksle erfaringer med andre, der er i samme situation. Tilbuddet er gratis.

Tid og sted

Mandage 25. september kl. 14-15 og de følgende mandage frem til 30. oktober hos Vallensbæk Genoptræning, Løkketrogen 3, 2665 Vallensbæk.

Udover KOL-kursus tilbyder vi individuel vejledning hos sygeplejerske og klinisk diætist samt holdtræning ved fysioterapeut. Læs mere om kommunens tilbud under Sundhed og Forebyggelse på vallensbaek.dk.

For yderligere information,
kontakt Ingrid Ahleson på 4014 1617 eller iba@vallensbaek.dk eller
Center for Sundhed, Familie og Fritid
på tlf.: 4797 4130.



Gratis og kræver ikke tilmelding

Kender du Åben Hal?

Åben Hal er gratis bevægelse til børn op til 10 år i følgeskab med deres forældre.

FRI LEG I Åben Hal er der masser af muligheder for, at børnene kan bevæge sig og prøve kræfter med sjove redskaber og spændende legeudfordringer. Udover at det er sjovt, er det også en god mulighed for at få trænet børnenes motorik og lege sammen med andre børn. Instruktører hjælper med at sætte gang i redskabsbanerne, men I må som forældre også meget gerne lege med.

Duk bare op. Det er gratis og kræver ikke tilmelding.

Hvor og hvornår?

- Lørdage fra kl. 10.00-12.00
- Drengesalen på Egholmskolen, Egholmvej 19, 2665 Vallensbæk Strand

Der kan være aflysninger, så hold øje med Vallensbæk Kommunes Aktivitetskalender og følg med på www.facebook.com/frivilligivallensbaek

VÆRD AT BESØGE:

FUGLETÅRNET

Tag på fuglesafari i Vallensbæk Mose, og oplev de første trækfugle på himlen, eller se, hvor mange af de overvintrende fuglearter, du kan se fra fugletårnet.

UD AT OPLEVE Fugletårnet ligger på en lille høj med god udkig til det rige fugle- og dyreliv i mosen. Området er etableret i 2018 med støtte fra Friluftsrådet og 15.juni-Fonden.

Adresse: Mosestien 3



Musvåge

Fuglegaranti

Udover trækfuglene har Vallensbæk Mose mange overvintrende fuglearter såsom: fiskehejre, svane, gråkrage, allike, tårnfalk og musvåge.



Lær i felten

I formidlingshytten ved fugletårnet kan du få mere viden om de forskellige arter på informationsskærmen.

Begge hytter har handicapvenlig adgang med brede stier og indendørs siddepladser.



Stå op med fuglene

Gør fuglesafarier til et hverdagseventyr og slå lejr for natten i et af de tre shelters lige ved siden af fugletårnet. Her kan I lave bålmad, og så vælte ud af soveposerne og opleve fuglenes prime time allerede inden morgenmaden.



Borgermøder om fremtidsfuldmagt

Vallensbæk Seniorråd afholder to borgermøder dette efterår, som skal gøre flere klogere på mulighederne for fremtidsfuldmagter og forskellen på forskellige testamenter.

FULDMAGT OG TESTAMENTE Vallensbæk Seniorråd vil hjælpe flere ældre til at få planlagt fremtiden, inden helbredet svigter. Derfor afholder Seniorrådet to borgermøder i efteråret, der skal gøre seniorerne i Vallensbæk klogere på fremtidsfuldmagter og arv, og hvad forskellen er på behandlings-, livs og plejetestamenter.

Det første borgermøde ligger 3. oktober fra kl. 14.00-16.00 og har overskriften "Planlæg fremtiden – inden jeg får brug for hjælp fra andre". Mødet vil handle om fremtidsfuldmagter og arv.

Når du ved, hvad der skal stå i din fremtidsfuldmagt, kan du indtaste og underskrive den digitalt i Fremtidsfuldmagtsregistret. Læs eventuelt mere på borger.dk.



3. OKTOBER: PLANLÆG FREMTIDEN

1. Velkomst ved formanden for Seniorrådet med præsentation af Seniorrådet og dagens program
2. Hvad er en fremtidsfuldmagt – oplæg og spørgsmål ved Henning Broman, næstformand Seniorrådet i Ballerup
3. Hvem skal have mine penge – arv og testamente ved Henning Broman, der vil berøre emnerne:
 - a. Tvangsarv
 - b. Gift/ikke gift
 - c. Dine, mine og vores børn
 - d. Særeje
 - e. Spørgsmål
4. Værgemål – oplæg og spørgsmål ved Henning Broman
5. Evt. spørgsmål til Seniorrådet
6. Afslutning ved formanden for Seniorrådet

Mødet holdes i mødelokale Havet i Vallensbæk Kultur & Borgerhus, og der vil være en kort pause undervejs.

Åben for tilmelding: Tilmelding kan ske via kommunens hjemmeside under aktiviteter, på Seniorrådets mailadresse vallensbaek.seniorraad@gmail.com, via SMS på 23 20 93 75 eller på telefon 43 73 34 23.

22. NOVEMBER: TESTAMENTER

Den 22. november vil borgermødet handle om behandlingstestamente, livstestamente og plejetestamente. Det foreløbige program er som nedenfor, men endelig invitation kommer senere.

1. Velkomst ved formanden for Seniorrådet og præsentation af Seniorrådet og dagens program
2. Hvad er et behandlingstestamente og et livstestamente – oplæg og spørgsmål
3. Hvad er et plejetestamente – oplæg og spørgsmål
4. Bisættelse/begravelse – oplæg og spørgsmål
5. Evt. spørgsmål til Seniorrådet
6. Afslutning ved formanden for Seniorrådet

Få en bisidder

Alzheimerforeningen har et tilbud om bisidder.

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

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



Månedens billede



♥ **gitte.kristensen** En formiddagstur med cyklen

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

Frokostmatiné

SAMVÆR Kom til hyggelig frokostmatiné i Pilehavehus caféen fredag den 29. september kl. 12.00-15.00. Nyd en to-retters menu og skøn live musik.

Som altid er der gode gaver at vinde i lotteriet, og du kan købe lodder for 5. kr. stykket.

Billetter á 100 kr. kan købes i Pilehavehus caféen dagligt mellem kl. 11.30-13.30 og i Kultur og Borgerhuset indtil den 21. september.



Vinder EM i europajolle

Der er fuld fart på den 17-årige sejler Maria Victoria Bøggild fra Vallensbæk denne sommer.

VIND I SEJLENE Maria Victoria Bøggild, der er Vallensbæks lokale sejlsportstalent, kan ikke alene være godt tilfreds med sommerens placering i top-10 under VM i Europajolle her i Vallensbæk. Til junioreuropamesterskaberne i august gik det så godt, at hun kunne stå øverst på vinderpodiet med en flot guldmedalje om halsen. Mesterskabet blev sejlet i Polen.



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 ifølge opgørelser fra Sundhedsstyrelsen.

INFOMØDE

Hør om puffbars og nikotin

Kom og bliv klogere på unges brug af puffbars og andre nikotinprodukter torsdag d. 28. september kl. 19-20.30 på Trappen i Kultur- og Borgerhuset.

NIKOTIN Ligesom resten af landet ses der en stigende tendens i brug af nikotinprodukterne i Vallensbæk. Her vinder nye nikotinprodukter såsom nikotinposer, puffbars og "monkeybars", der smager af slik frem, blandt de unge. Konsekvenserne ved at bruge nikotinprodukter kan være voldsomme for den unge hjerne og i værste fald blive en vej til andre rusmidler.

På mødet vil Helle Stuart, der er leder af indsatsen "Klar livet - uden røg og rusmidler" for Vestegnen, fortælle om de nye nikotinprodukter samt deres effekter på kroppen. Du vil få tips til, hvad du kan gøre, for at forebygge, at dit barn starter, men også hvad du kan gøre, hvis dit barn er begyndt at bruge et eller flere produkter.

Dato og tilmelding

Hvornår: Torsdag d. 28. september kl. 19-20.30

Hvor: Kultur- & Borgerhuset i Vallensbæk, på 'Trappen'

Tilmelding via aktivitetskalenderen på vallensbaek.dk eller QR-kode.

Vil du vide mere om, hvad der rører sig i kommunen?

Så følg med på kommunens Facebook og Instagram profiler. Du skal blot scanne QR-koderne.

Facebook



Instagram



VI ER VALLENSBÆK

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



Jette Lundgaard blev tidligere i år hædret for sin store indsats for foreningslivet. Foto: Kim Matthäi Leland.

I DENNE MÅNED kan du møde **Jette Lundgaard**, der i år er blevet kåret som æresmedlem af Vallensbæk Gymnastik & Fitness. Hun fortæller her, hvordan det er at slippe tøjlerne efter 25 år som formand.

EN ÆGTE ILDSJÆL Jeg har det, som om gymnastikken og hele foreningsarbejdet har været en del af mit DNA i alle de år, jeg har beskæftiget mig med det. Jeg er opvokset i en familie, hvor vi alle var idrætsaktive. Min far var aktiv hele sit voksenliv og sluttede som instruktør, da han var 80 år. Så det er bare noget, der har ligget naturligt for mig at være en del af.

Det har helt sikkert fyldt meget, men jeg har bestemt aldrig kedet mig. Jeg har trivedes med ansvaret og opgaverne, der følger med.

Over 30 år som aktiv

Gennem mine 30 år som bestyrelsesmedlem og formand er der sket virkelig meget. Det har været en spændende udvikling. Jeg husker tydeligt dengang, der var medlemsregistrering hjemme i Carstens stue, og folk stod i kø for at blive skrevet ind på holdene. Så det er både rent teknologisk fra at arbejde med blyant og papir til at have alting online.

Samtidig er foreninger nu mere at betragte som virksomheder, som skal tage stilling

til alt fra opkrævning af affaldsgebyrer til henvendelser fra Arbejdstilsynet og overholdelse af GDPR-lovningen. På den måde er bestyrelsesarbejdet og særligt det administrative arbejde bestemt ikke blevet mindre med årene.

Nyder friheden

Jeg gik på pension for 5-6 år siden, og jeg føler faktisk, at det at stoppe som formand i gymnastikforeningen er som at gå på pension for anden gang. Det er bestemt en lettelse ikke at have det ansvar, det er. Ofte er man på 24 timer i døgnnet. For mig har det været vigtigt at signalere, at man altid kan få fat i formanden, og så tager vi den derfra. Hellere tage opkaldene med det samme og være på, når det er nødvendigt.

Nu vil jeg bare slappe af og nyde den ekstra fritid, det giver - måske rejse mere spontant. Jeg vil kunne bruge mere tid med min familie og specielt mine børnebørn. Og så vil jeg langsomt overveje, om der er noget andet, jeg skal beskæftige mig med.

Jette Lundgaard er 74 år og bosat i Vallensbæk.

Jette har været i bestyrelsen for Vallensbæk Gymnastik & Fitness fra 1993-2023, heraf formand i perioden 1997-2023.

Jette var også formand for Vallensbæk Idrætsforening, VI39 i 14 år fra 2001 - 2015 og sad i Folkeoplysningsudvalget i to perioder

Hun har syv børnebørn i alderen 1,5-19 år, som hun glæder sig til at få mere tid til at se.

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