

VALLENSBÆK **NU**



NUMMER 6 | 6. – 7. AUGUST 2022 | VALLENSBÆK.DK

”Snacktræer og Pizzabuske” – Tag en bid af Vallensbæk



Skolestart
Side 4-5

Super September
Side 8

Efterårets arrangementer
i Kultur- & Borgerhuset
Indstik i bladet

3

Valg til Seniorrådet



4-5

Skolestart



6-7

Egeskov Byhave



9

Tag en bid af Vallensbæk



14-15

Frokost i Rønnebækhus Fællesskabet styrkes ved frokosten i Rønnebækhus, hvor der igen er fællesspisning og en række sociale aktiviteter

12

Få styr på angst



16

Fitness og fællesskaber



20

Mød ildsjælen Julie Koføed





Skal du være en del af **Seniorrådet?**

*Om lidt er der valg til Seniorrådet for perioden 2023 – 2026.
Lige nu er der åbent for tilmelding af kandidater.*

Seniorrådet er valgt og består af borgere i kommunen, der er 60 år eller derover. Seniorrådet rådgiver Kommunalbestyrelsen i senior- og ældrepolitiske spørgsmål. Ved at formidle seniorernes synspunkter til Kommunalbestyrelsen sørger rådet for, at de får en stemme i lokalpolitiske beslutninger.

Seniorrådet består af syv medlemmer. Hvert andet år er henholdsvis tre medlemmer og fire medlemmer på valg. I denne omgang skal der findes fire medlemmer for perioden 2023 til 2026. Én af dem kunne være dig.

John, næstformand for Seniorrådet, siger: "Arbejdet i Seniorrådet har for mig betydning, at jeg kan være med til at påvirke forholdene for kommunens ældre borgere. Vi behandler en række emner, som

betyder noget for, hvordan forhold som hjemmepleje, plejehjem, ældreboliger og ældrepolitikken varetages og udvikles i kommunen. Helt overordnet synes jeg, vi er med til at gøre en forskel".

Der vil i forbindelse med valget være to borgermøder, hvor du kan høre mere.

Det første finder sted tirsdag den 23. august, kl. 15.00 på Rådhuset i mødelokalet Havet. Her vil borgmesteren byde velkommen, hvorefter Seniorrådet introducerer deres arbejde.

Det andet finder sted mandag den 3. oktober, kl. 15.00 ligeledes i Havet. Her vil 1. viceborgmester Jytte Bendtsen byde velkommen, hvorefter de opstillede kandidater får mulighed for at præsentere sig.

ØNSKER DU AT STILLE OP TIL VALGET?

- Udfyld opstillingsblanketten på hjemmesiden: www.vallensbaek.dk/seniorraad
- Send eller aflever opstillingsblanketten og et pasfoto til Vallensbæk Kommune, Center for Pleje og Omsorg, Vallensbæk Stationstov 100, 2665 Vallensbæk Strand, senest mandag den 19. september.
- Ved spørgsmål: Kontakt Center for Pleje og Omsorg, cpo@vallensbaek.dk, tlf.: 47 97 42 00



“Det er sj
starte i s



svært at
komme i skole”

Inden længe skal et nyt kuld børnehavebørn starte i 0. klasse og SFO. Emil og Josefine, som går i 0.c og 0.b på Egholmskolen giver deres bedste råd til de kommende 0. klasser.

Da Josefine og Emil startede i 0. klasse var de meget spændte - og lidt nervøse - over, hvordan det ville være at sige farvel til børnehaven for i stedet at starte i 0. klasse.

Det viste sig heldigvis at være sjovt og uden problemer at skifte fra børnehaven til SFO og skole, fortæller de to skoleelever, der efter sommerferien skal starte i 1. klasse på Egholmskolen.

Emil husker, at de første dage i skolen især gik med at lave mange forskellige lege.

“Det er sjovt at starte i skole. Da jeg startede i 0. klasse, legede vi mange forskellige lege. Vi legede meget hjørneleg, evolutionsleg og lavede navnelege, så man kunne lære de andre børns navne at kende. Det var sjovt, for så mødte man en masse af de nye, man skulle gå i klasse med,” fortæller Emil, som går i 0.c.

For Josefine var det også helt nyt at skulle gå i skole - men flere børn fra hendes børnehave skulle starte på samme skole, hvilket gjorde det lidt mere trygt for hende at starte.

“Jeg kendte nogle fra min børnehave, og min bedste veninde Viggga. Mig og Emil kendte faktisk også hinanden fra børnehaven,” fortæller Josefine.

Fedt at lære

Det største skift fra børnehaven til 0. klasse har været, at man har undervisning, og at man skal lave opgaver i forskellige fag, som dansk og matematik. Inden længe skal Josefine og Emil starte i 1. klasse, hvor der bliver flere opgaver i timerne.

Heldigvis elsker Emil, når de skal lave opgaver.

“Jeg synes helt klart, at det er sjovere at gå i 0. klasse end børnehaven, fordi der er mange opgaver i dansk og matematik. Jeg synes, at det er sjovt at løse opgaverne,” fortæller Emil.

“Jeg kan også godt lide at lære en masse,” supplerer Josefine.

Emil og Josefines bedste råd

Josefine og Emil kan begge to godt huske, at man kunne være lidt spændt og nervøs inden første skoledag i 0. klasse - og inden man skulle starte i SFO.

Derfor har de et par gode råd til de børnehavebørn, som inden længe skifter børnehaven ud med SFO og skole.

“Jeg tror, at det er en god ide at lege med en masse forskellige, så man får en masse nye venner. Man skal ikke være bange for, om de andre gerne vil lege med en, for det vil de godt. Og der er alle mulige lege, der bliver arrangeret i starten, som måske kan gøre det lettere” fortæller Josefine.

Emil tror også, at det er en god ide at prøve at glemme nervøsiteten og i stedet holde fast i følelsen af at glæde sig.

“Man kan glæde sig til de opgaver, man skal lave i skoletimerne i for eksempel dansk og matematik. Og så kan man glæde sig til at møde de andre børn.”



Egeskov Byhave

– et nyt, livligt byområde

Området ved Egeskovvej, der de sidste år har ligget hen med halvtomme erhvervsbygninger, er blevet opkøbt af Ikano Bolig, der vil udvikle området og blandt andet bygge 600 boliger på arealet.



Området nord for Amalieparken, der længe har stået tomt, får nu helt nyt liv. Når de omkring 34.000 m² byggeri står færdigt, vil man kunne finde en blanding af boliger, erhverv og andre faciliteter.

Ikano Bolig, der udvikler boligområder, har opkøbt området. De skriver i deres oplæg til Egeskov Byhave: "Bydelen skal bygge videre på Vallensbæk Strands kvaliteter, hvor man bor i attraktive, grønne omgivelser med plads til at mødes og knytte bånd". Idéen er, at området skal være et livligt sted, hvor Vallensbæks borgere ikke kun vil bo, men også komme for at hygge sig og ordne hverdagens ærinder.

Visionen er, at Egeskov Byhave skal være et mangfoldigt, grønt og indbydende sted, hvor alle kommunens borgere kan komme og slappe af, kigge på bylivet og drikke en kop kaffe.

Byggeriet

Ikano Bolig vil bygge 600 lejligheder, der er både praktiske og moderne. Ikano Bolig er startet af grundlæggeren af Ikea

og viderefører mange af Ikeas grundtanke om at skabe boligarealer, der er nemme at være i, og som er indrettet ud fra sund fornuft. Lejlighederne vil ikke være ensartede. Størrelse, indretning og antal rum varierer. Det betyder, at mange forskellige boligsøgende vil kunne finde en lejlighed, der passer til deres behov.

Bygningerne i den nye bydel er designet af Arkitema Architects. Det bliver moderne murstensbyggeri, hvor der vil være forskellige materialer og højder, så alle husene har deres eget udtryk. Byggeriet skal understøtte følelsen af et dynamisk byområde, hvor borgerne i Vallensbæk har lyst til at bo og færdes. Der bliver både etableret gårdum, torv og altaner – så der er varierede og indbydende opholdsarealer. Og på toppen af nogle af bygningerne vil der være en stor terrasse med mulighed for forskellige aktiviteter. Der vil i området også blive bygget et lagerhotel og et parkeringshus.

Ikke kun for beboere

Ikano Bolig har erfaring med at bygge boligkvarterer med fokus på fællesskab. Ligesom i deres andre boligområder vil der i Egeskov Byhave være et såkaldt "bydelshus". Bydelshuset er et slags fælleshus, som beboerne i Egeskov Byhave og de nærliggende områder frit kan benytte sig af. Her vil der være café og et samlingssted, så man kan komme sine naboer ved. Der bliver etableret en lokal bydelsforening til at administrere bydelshuset. Tanken er at skabe et åbent og bæredygtigt fællesskab.

Egeskov Byhave bliver ikke kun for dem, der flytter ind. I lokalplanen er det indskrevet, at Egeskov Byhave bliver et "byområde" og ikke blot et "boligområde". I mange af bygningernes underetager vil der være lokaler til service- eller liberale erhverv. Det kan være en cykelsmed, frisør, fodterapeut, café eller lignende. Og der vil komme nye mødesteder og spisesteder, der vil give et frisk pust til området. Det vil sige, at det bliver et område, hvor borgere, der ikke nødvendigvis bor eller arbejder der, også kommer og går og har ærinder. Iværksættere eller mindre håndværksvirksomheder vil også kunne få mulighed for at bo og arbejde under samme tag.

Egeskovvej

En forandring i forbindelse med den nye

bebyggelse er, at Egeskovvej bliver lukket helt for biler mellem Vejlegårdsvej og Vejlegårdsparken. Vejen bliver til et grønt byrum med en fællessti og opholdspladser med rig mulighed for ro og afslapning. Området er tænkt som et grønt åndehul i kommunen, der passer til alles behov: fra børnefamilien der har brug for plads til at lege på, til senioren der skal have frisk luft, og til den studerende, der løber en tur.

Nyt friplejehjem

I den østlige ende af Egeskov Byhave bliver der mulighed for at bygge et friplejehjem med formentlig 48 plejeboliger. Tanken er, at friplejehjemmet vil blive drevet af Diakonissestiftelsen. Det er en organisation, der siden 1863 har drevet velfærdsfremmende institutioner som plejehjem og børneinstitutioner. Ved friplejehjemmet bliver den lille skov mod øst bevaret med tanke på, at beboerne får et grønt bymiljø lige uden for deres dør.

Opmærksomhed på forebyggelse af støjgener

Fordi området ligger ud til Køge Bugt Motorvej, er der i processen med at planlægge området og i designet af bygningerne lagt stor vægt på støjdæpende tiltag, så beboerne slipper for støj i deres hjem. For at dæmpe støjen mest muligt, er størstedelen af bygningernes bagsider dobbeltisolerede. Det vil sige, at der vil være to facader mellem beboerne og motorvejen. Indendørsarealerne i alle bygningerne vil holde sig inden for de fastsatte grænser for lydniveau i beboelse. Herudover bruges der på alle bygningerne facadematerialer, der absorberer støjen. Bygningerne ud mod motorvejen vil være mellem fire og 14 etager og vil fungere som en støjskærm for de foranliggende bygninger. På den måde minimerer man påvirkningen af støjen fra motorvejen.

Lokalplansforslag nr. 112 – Egeskov Byhave er i øjeblikket i offentlig høring frem til 24. august. Alle har mulighed for at afgive et høringssvar på Plandata.dk. Det er også muligt at downloade forslaget fra kommunens hjemmeside, www.vallensbaek.dk.

Der bliver holdt et dialogmøde i høringsperioden. Det er planlagt til onsdag den 17. august.



SUPER SEPTEMBER

En hel måned fuld af kultur, arrangementer og fællesskaber



Festlig Fredag har i flere år været dagen for fest og farver i Vallensbæk. I år spreder vi alle de festlige indslag ud på en hel måned og holder Super September. Det bliver en måned fuld af kultur, arrangementer og fællesskaber. Vi skyder måneden i gang fredag den 9. september med Motor Mille i Gadekæret kl. 16:00 for de mindste og VK Street Festival på Ungdomsskolen kl. 15-23 for de unge.

"NYE HORISONTER" I VESTEGNENS KULTURUGE

I Super September fejrer vi også Vestegnens Kulturuge og Børne- og Ungekulturugen i Vallensbæk. Det er i uge 37. 'Nye Horisonter' er dette års tema og der er fokus på nye steder, nye møder, nye måder og at tænke nyt. Se bl.a. byen på en ny måde på den kunstneriske vandring i byens natur "City Matters" som finder sted lørdag den 10. september og kom til fællesspisning i Spejderhytten Mosebo, der bliver krydret med Algoritme-digte.

BØRNE- OG UNGEKULTURUGE MED SANKE OG STOMP

Alle dagtilbud og skoler, herunder også Ungdomsskolen og Musikskolen, er medskabere af Børne- og ungekulturugens aktiviteter og læringsforløb. Der vil blive sanket, spillet

stomp, sat frivillighed på skoleskemaet og meget mere, når skoler og dagtilbud kreerer udstillinger, udsmykninger, optrædere og skaber nye idéer med udgangspunkt i "nye horisonter".

KRIMILØRDAG, FÆLLESSPISNINGER OG MGP-STJERNER

Lørdag den 24. september kl. 9.30-17 danner Vallensbæk Kultur- & Borgerhus rammerne for Krimilørdag for voksne. Her vil der blandt andet være foredrag med Drabscheferne Ove Dahl og Kurt Kragh og krimiforfatter Katrine Engberg, der er en af Danmarks bedst sælgende forfattere. Vi runder Super September af med fokus på foreninger og fællesskab. Flere fællesskaber åbner op og byder indenfor og lørdag den 1. oktober og søndag den 2. oktober kan du komme til fællesspisninger på Egholmskolen. Lørdag den 1. oktober pifter vi fællesspisningen op med optræden af tre MGP-stjerner.

Se det fulde program for Super September i næste udgave af Vallensbæk NU eller på www.vallensbaek.dk/superseptember



Småsulten?

Tag en bid af Vallensbæk!

Nyt sankeprojekt lærer børn og borgere at sanse og smage på den lokale natur.

Hvordan smager Vallensbæk? Ikke kun af frikadeller eller falafler, men også af alt det, som vokser vildt og er lige til at spise. Passende, når Vestegnens rige muld altid har givet så meget.

Mennesket har siden før landbruget plukket fra den vilde natur. I dag sanker relativt få. Men selv travle børnefamilier kan være med, når bedene strutter med 'snacktræer' og 'pizzabuske' lige uden for dagtilbuddet eller på hjemvejen. Når man plukker basilikum til at tage med hjem, bliver ulvetimen en spændende stund, hvor duften af friske krydderurter og en snak om naturens mange gaver giver noget til både store og små.

Velsmag med vilje

Siden det spæde forår er der blevet sået og plantet spiselige afgrøder, krydderurter og meget andet dejligt rundt omkring i kommunen. Initiativet kommer fra Bækhuset, og Friluftsrådet har givet tilskud til projektet og de planter, der vokser netop nu.

Der dyrkes mellem bygninger ved blandt andet skoler og dagtilbud. Dyrk-

ningen skaber nye rum og nye steder, hvor sanserne vækkes i et nyt møde mellem generationerne, og hvor nysgerrighed og natur spiller sammen. Både som en del af Børne- og Ungekulturrugen i Vallensbæk, men også fremover.

Projektet går på tværs af dagtilbuddene, skolerne, Ungdomsskolen og seniorerne på Korsagergård, hvor Vej og Park fik gjort klart til rabarber.

De Grønne Spejdere og andre foreninger har grebet invitationen til at få Vallensbæk til at gro lidt vildere og grønere. Særligt de mindre børn har med stor entusiasme plantet, sået og glædet sig over at se det spire og gro. Alle er gået ind i projektet på hver sin måde og gør dermed sankning til en mulighed for at mødes om velsmag og dele naturen på nye måder.

Vild og sikker kulturuge

Det dufter godt! Men er det sundt og appetitligt at sætte tænderne i timian eller kørvel dyrket langs en trafikeret vej? Ja, bestemt. Vild frugt og grønt skal skylles grundigt før tilberedning og fortæ-

ring, men ellers skal man ikke være nervøs. Der er nemlig ikke blevet sprøjtet med gift. Det er både et plus for lokalmiljøet, for insekterne og for de smagsløg, der gerne skulle nyde det sankede.

Mellem den 12. og 16. september fordyber alle kommunens elever i 5. klasse sig i at sanke. På deres første år med hjemkundskab får de kendskab til al det gode, man kan lave med friskplukkede urter, og får smag for madlavning og alt det, som naturens spisekammer byder på.

FRISKPLUKKET FAKTA

Sankeprojektet foldes for alvor ud under Børne- og Ungekulturrugen i Vallensbæk i uge 37, som en del af Vestegnens Kulturuge 2022. Temaet for kulturugen på tværs af de lokale kommuner er i år 'Nye Horisonter', der indbyder til at se både indad og fremad.



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

Seniorhuset Korsagergård

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

Scoterbanden

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 plejehjemsboere. For mere info, kontakt Mogens Sørensen, tlf: 2093 2057 eller Mogens Jørgensen, tlf: 4060 3184.

Gå-Fodbold

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

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

AUGUST

09. **Fars Fitness**
Kl. 10:00, Vallensbæk Skole
09. **GÅ-fodbold**
Kl. 11:00, Vallensbæk Idrætscenter
09. **Ældre Sagen:
Stavgang i Vallensbæk**
Kl. 11:00, Vridsløsevej ved klubhuset
09. **Vallensbæk Amatør Teater**
Flere medlemmer ønskes.
Kl. 19:00, Vallensbæk Amatør Teater,
Egholmskolen
13. **Ældre Sagen:
Hyggecafé 2022**
Kl. 14:00-16:00, Pilehavehus Cafeen
16. **Fars Fitness**
Kl. 10:00, Vallensbæk Skole
16. **GÅ-fodbold**
Kl. 11:00, Vallensbæk Idrætscenter
16. **Ældre Sagen:
Stavgang i Vallensbæk**
Kl. 11:00, Vridsløsevej ved klubhuset
16. **Vallensbæk Amatør Teater**
Flere medlemmer ønskes.
Kl. 19:00, Vallensbæk Amatør Teater,
Egholmskolen
18. **Gadekærskoncert**
Kl. 18:00-21:00, Gadekæret i
Vallensbæk landsby
23. **Fars Fitness**
Kl. 10:00, Vallensbæk Skole
23. **GÅ-fodbold**
Kl. 11:00, Vallensbæk Idrætscenter

AUGUST

23. **Ældre Sagen:
Stavgang i Vallensbæk**
Kl. 11:00, Vridsløsevej ved klubhuset
23. **Vallensbæk Amatør Teater**
Flere medlemmer ønskes.
Kl. 19:00, Vallensbæk Amatør Teater,
Egholmskolen
26. **Frokostmatiné i
Pilehavehus Caféen**
Kl. 12:00-15:00, Pilehavehus Café

AUGUST

27. **Høstmarked**
Kl. 09:00-15:00, Vallensbæk Sognegård
30. **Fars Fitness**
Kl. 10:00, Vallensbæk Skole
30. **GÅ-fodbold**
Kl. 11:00, Vallensbæk Idrætscenter
30. **Vallensbæk Amatør Teater**
Flere medlemmer ønskes.
Kl. 19:00, Vallensbæk Amatør Teater,
Egholmskolen



Fars Køkkenskole

Kære far

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

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

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

Sjove og dygtige undervisere sætter gang i køkkenløjernerne, hvor du og dit barn/dine børn laver god og 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 far ikke har mulighed for at komme, er det helt ok, at barnet følges med bonusfar, onkel, bedstefar, eller en anden voksen mand.

Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte Sune Hybel Olsen på telefon 4797 4111 eller mail suhol@vallensbaek.dk

Tilmeld dig og dit barn på kommunens hjemmeside www.vallensbaek.dk under Aktiviteter.



VALLENSBÆK FAMILIE- RÅDGIVNING

Et gratis og anonymt tilbud til familier i Vallensbæk Kommune med børn under 18 år.

Har I udfordringer i familien, som kræver professionel hjælp, så kan I få støtte fra Familierådgivningen i Vallensbæk Kommune.

Her har I mulighed for at få en uforpligtende snak, psykologisk rådgivning eller et terapeutisk forløb.

Familierådgivningen foregår på Vallensbæk Rådhus.

For mere information, kontakt psykolog Tore Brekke på tlf.: 2727 4124 eller på e-mail: tb@vallensbaek.dk

6 ud af 10 børn med angst kan hjælpes

Flere skolebørn får angst, og tallet er tredoblet de seneste tre år. Men faktisk kan mange børn hjælpes ud af angsten med hjælp fra forældre, viser erfaringer fra nyt tilbud i Vallensbæk.

Programmet "Få styr på angsten" er udviklet af Center for Angst ved Københavns Universitet og går ud på, at forældrene til børn med angst får et kort tilbud bestående af to workshops, afholdt af psykologer fra Pædagogisk Psykologisk Rådgivning. Derudover får forældrene en manual, som hjælper dem gennem det 10 ugers forløb.

Tilbuddet har eksisteret i knapt et år i Vallensbæk i et samarbejde med Ishøj Kommune og mere end 34 børn og deres forældre har deltaget.

Tilbuddet handler om at klæde forældrene på til at se tidlige tegn på angst og klæde dem på til at kunne handle. Projektkoordinator Tilde Jensen fortæller, at det ser ud til at virke. Omkring 6 ud af 10 børn, hvis forældre har deltaget, oplever bedring efter de 10 uger. Flere af børnene er sluppet helt af med angsten.

Mads er far til Ida og har deltaget i Få styr på angsten. Han fortæller: "Vi vidste

ikke helt, hvad vi skulle stille op med at Ida havde angst, men så fik vi anbefalet "Få styr på angsten" af en sundhedsplejerske i Vallensbæk Kommune.

Igennem workshoppen opdagede vi, at vi faktisk var med til at vedligeholde angsten. For os har det handlet om at få øje på, at vi undgik en masse situationer, som vi vidste udløste angsten og at

få nogle værktøjer til at håndtere det. Vi har taget det et skridt ad gangen og i dag er Ida tilbage i håndboldklubben, som vi ellers helt havde droppet, da det tidligere var for svært for Ida."

Du kan læse mere om tegn på angst og tilbuddet på www.vallensbaek.dk/letterebehandling

VI STARTER ET NYT FORLØB "FÅ STYR PÅ ANGSTEN" I SEPTEMBER

De to workshops afholdes torsdag d. 22. september kl. 14 til 16 og mandag 31. oktober kl. 14 til 16.

For tilmelding, skal du gå ind på www.vallensbaek.dk/letterebehandling og hente henvendelseskema og spørgeskema, udfylde det og sende det til: cbf@ishoj.dk att: Få styr på angsten.

Derefter vil du få svar på, om du er tilmeldt workshoppen.

Har du spørgsmål kan du kontakte Psykolog Katrín Magnúsdóttir på tlf: 20 71 11 42



Har du **type 2-diabetes**?

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 og vil du blive en sundere udgave af dig selv?

Så tilmeld dig vores Diabeteskursus med opstart torsdag den 25. august.

Her bliver du mødt af en sygeplejerske, en klinisk diætist og en fysioterapeut, som giver dig inspiration og klæder dig på til at kunne håndtere de udfordringer som type 2-diabetes kan give dig i hverdagen.

Forløbet strækker sig over fem torsdage i perioden 25. august - 22. september kl. 15 - 17. Kurset bliver afholdt på Vallensbæk Rådhus.

Der vil i forbindelse med kurset være mulighed for at opstarte i et tidsbegrænset træningsforløb med vores fysioterapeut.

Det er gratis at deltage, men kræver en henvisning fra egen læge.

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

Bliv røgfri i det fri

I sommer har vi rykket vores rygestopforløb ud i den friske luft. Ved at bruge Vallensbæks dejlige natur flyttes fokus fra cigaretterne til en oplevelsesrig aktivitet.



Opstart: 23. august kl. 16:30-18:30 og med en ugentlig mødegang i seks uger.

Mødested: Naturbasen Bækkehuset, Vejlegårdsvej 95, 2625 Vallensbæk. I tilfælde af dårligt vejr, er det muligt at gå indendørs.

Du kan godt deltage, selvom du er gangbesværet.

Tilmelding: Ring til Rygestoprådgiverne Tilde Jensen 2488 0902 eller Kristian Pilborg på 2931 8963. Du kan også sende en mail til csf@vallensbaek.dk eller tilmelde dig online via www.vallensbaek.dk/røgfri.

Det er muligt at få tilskud til nikotinerstatningsprodukter, hvis du ryger 15 cigaretter eller mere om dagen.

KOM TIL HYGGELIG FROKOSTMATINÉ I PILEHAVEHUS CAFÉEN FREDAG DEN 26. AUGUST KL. 12.00-15.00

Der bliver serveret to-retters menu og skøn musik fra Christian Benson. Som altid er der gode gaver at vinde i lotteriet.

Billetter til arrangementet kan købes i caféen på Pilehavehus dagligt ml. 11.30-13.30 indtil 12. august.

Der er et begrænset antal billetter.

Prisen er 75 kr. pr. billet.

ONLINE BOOKING AF DIÆTIST

Hvis du ønsker en telefonsamtale med kommunens diætist, kan du bestille din tid online, når det passer dig. En telefonsamtale med diætisten er en god måde at finde frem til, om et vejledningsforløb hos

kommunens diætist, er det du har brug for og kan visiteres til.

Har du problemer med forhøjet blodsukker og er på grænsen til at få diabetes, så ring endelig til os. Gennem vores vejledning om kost og motion, kan du få hjælp til at undgå at få diabetes.

Har du små eller store spørgsmål til de individuelle diætistforløb, så er du også velkommen til at booke en tid.

En telefonsamtale og et eventuelt forløb med kommunens diætist er gratis og kan kun bookes af borgere, der bor i Vallensbæk.

Book din telefonsamtale her www.vallensbaek.dk/borger/sundhed-og-forebyggelse/vejledning-ved-diaetist/book-vejledning-ved-diaetist

Så bliver du ringet op af diætisten på den aftalte tid.



“Maden smager bedre, når man sidder sammen med andre og hygger sig”

Fællesskabet styrkes ved frokosten i Rønnebækhus, hvor der igen er fællesspisning og en række sociale aktiviteter

Bo Johansen har arbejdet som kok i cafeerne for beboerne i ældreboligerne på Rønnebækhus og i Pilehavehus i seks år.

Her har han oplevet, hvordan det sociale liv kan ændre sig.

“For seks år siden, var der omkring seks personer, der kom til fællesfrokost i ældrecentret i Pilehavehus. I dag er der cirka 50. Så det kan sagtens ændre sig.”

I cafeen på Rønnebækhus håber man på samme udvikling - særligt efter at

corona i en periode har sat det sociale liv på pause, fortæller Bo Johansen.

“Efter corona er der flere, der får maden bragt ned og ikke lige så mange, der kommer op og spiser i caféen. Og det gavner jo ikke det sociale liv. Vi skal sikre, at de nye, der kommer ind, bliver inkluderet. Det skal nok komme,” fortæller Bo Johansen, som blandt andet laver mad til beboerne på Rønnebækhus.

Og netop det er Bente og Asbjørn, som begge er i bestyrelsen for beboerfor-



eningen i Rønnebækhus, i fuld gang med at sikre.

Bente, som er formand for beboerbestyrelsen og selv bor i Rønnebækhus, fortæller, at de har startet et forsøg med at give gratis madbilletter til de nye beboere.

“De får tre gratis madbilletter, når de flytter ind, og så går jeg med dem op i caféen og introducerer dem til de andre beboere, så de kan lære andre i huset at kende. Det er jo fjollet, at folk sidder helt alene. Maden smager bedre, når man sidder sammen med andre og hygger sig. Og når først man har været her nogle gange, så kender man jo folk.”

Flere sociale arrangementer

Ud over fællesfrokosten er der en ræk-

ke andre sociale arrangementer i Rønnebækhus, som Asbjørn blandt andet er med til at stå for.

Asbjørn bor ikke i Rønnebækhus, men er medlem af bestyrelsen og er en aktiv gæst i huset.

“Der sker meget her. Jeg står eksempelvis for mandagskaffe hver mandag eftermiddag, hvor man kan komme op og sludre og hygge sig med en kop kaffe. Hver anden mandag har vi banko, og den sidste mandag i måneden viser vi film heroppe,” siger han og fortsætter:

“Og så er jeg med til at arrangere fester, som folk også glædeligt deltager i. Der er både høstfest og forårsfest og alt muligt. Ja, så jeg har fået mange gode bekendtskaber her gennem Rønnebækhus.”

- Caféen i Rønnebækhus er åben for alle beboere, og man kan invitere sine pårørende med.
- Det er muligt at købe frokost (varm mad eller smørrebrød), kaffe, kage, øl og vand.

Caféens åbningstider:

Tirsdag - torsdag: 12.00-16.00

Fredag: 11.30-13.30

Lørdag: Lukket

Søndag: 12:00-15:00

Mandag: Lukket

Christina fik motivationen tilbage gennem Fitness og Fællesskaber:

“Det gik super godt”

En sundere livsstil og motivationen til at træne var resultatet, da Christina deltog i et af Vallensbæk Kommunes mest populære sundhedstilbud - nemlig bootcampen Fitness og Fællesskaber.



“Efter corona følte jeg mig meget inaktiv. Min gode venindes mand havde haft stor succes med forløbet Fitness og Fællesskaber - så jeg tænkte “Det skal jeg da prøve!” Jeg følte mig topmotiveret, og heldigvis gik forløbet over al forventning.

Det passede perfekt til min hverdag, at kurset bestod af hjemmetræning to gange om ugen. Træningen bestod af forskellige øvelser - lidt pulstræning og styrketræning, hvilket jeg synes var fedt. Og så var det selvfølgelig lidt sjovt, at man

kunne se de andre deltagere og træneren over zoom.

Derudover bestod bootcampen af en samtale med en diætist ad tre omgange, og hun skal have stor ros. Hun var virkelig inspirerende og gav mig små fif til, hvordan jeg kunne ændre min kost - for eksempel ved at fylde halvdelen af min tallerken med grøntsager, og så var alt andet tilladt på den anden halvdel. Vi snakkede meget om, at der ikke var noget kost, der skulle være forbudt, men at det

handlede om at gøre ting med måde. Det koncept kan jeg godt lide.”

Christinas gode råd

“Jeg tror det handler rigtig meget om at finde ud af, hvilken type motion, man synes er sjovt, hvis man gerne vil have en sundere livsstil. Jeg tror ikke, at det nytter noget at presse sig selv til en ny kosttype og motionstype, hvis man ikke bryder sig om det. Typisk når man er på kur, forbyder man mange ting, man ellers godt kan lide at spise - og det tror jeg heller ikke nytter noget. Frem for at gøre det forbudt, skal man gøre alt med måde.”

Fitness og Fællesskaber

Mandag d. 3. oktober kl. 19.00 til 20.15 er der introaften for alle tilmeldte til Fitness og Fællesskaber. Introaften foregår i mødelokalet Havet i Kultur- & Borgerhuset.

Træningen vil derefter foregå i Spejlsalen på Vallensbæk Idrætscenter mandage og torsdage kl. 19.00 - 20.15

For tilmelding eller spørgsmål til tilbuddet kontakt motions- og sundhedskonsulent Kristian Pilborg på mail kdp@vallensbaek.dk eller ring til Center for Sundhed, Familie og Fritid på 47974130.

Så er vi alle snart tilbage efter en velfortjent sommerferie. Det betyder, at det er tid til at finde forklædet frem, så vi igen kan snitte, stege, bage og smage i Fars Køkkenskole, mens vi tilføjer en ekstra skefuld kærlighed til retten.

Her har I en opskrift fra Fars Køkkenskole, som familien kan lave sammen. I kan så f.eks. invitere bedsteforældrene eller andre til at være gæster i jeres restaurant og servere den lækre ret. Og så kan I give tips om hvilke teknikker, der er brugt i køkkenet.

Opskrift:

Fars halvmåne



Det skal du bruge til 2 personer:

- 2 fuldkorns tortilla wraps
- 150 g revet ost (max 18% fedt)
- 4 skiver parmaskinke
- 1 fed hvidløg
- 2 håndfulde basilikum
- ½ bakke cherrytomater

Sådan gør du:

1. Start med at halvere cherrytomaterne og skær parmaskinken i strimler.
2. Skræl hvidløget, og pres det i en hvidløgspreser.
3. Skyl basilikumbladene.
4. Varm en pande op uden olie eller fedtstof.
5. Læg en tortilla på, og skru ned på middel varme.
6. Fordel skinke, cherrytomater, basilikumblade, hvidløg og revet ost på den ene halvdel af tortillaen – den skal formes som en halvmåne om lidt.
7. Efter et par minutter, vendes den "tomme halvdel" over den "fyldte".
8. Brug lidt ost til at "lime" halvmånen sammen.
9. Vend halvmånen med en palet. Pas på at fyldet ikke falder ud.
10. Steg videre i 3-4 minutter.
11. Så er halvmånen klar til servering.

Tip!

Fars halvmåne kan serveres med ris og Fars avocadosalat. Og så er den også et hit i madpakken.

Frivillig underviser til torsdagsgymnastik kl. 10-11 i Seniorhuset

Vi mangler dig som brænder for motion og ønsker at gøre en forskel for pensionister i Vallensbæk Kommune.

Har du lyst til at afløse ved sygdom m.m., så kontakt Seniorhuset på Korsagergård, Vejlegårdsvej 121.

Ring på tlf.: 2488 0952 eller 4364 6029 og hør mere om opgaven eller skriv på simpa@vallensbaek.dk

Vi glæder os til at høre fra dig.

Er du **Kunstner**?

Vallensbæk Kunstforening afholder efterårsudstilling den 8.- 9. oktober.

Vi håber, du har lyst til at deltage.

For at deltage, skal du være medlem af www.vallensbaekkunstforening.dk, men du behøver ikke at bo i kommunen. Der skal betales et deltagergebyr på 400,- ved tilmeldingen. Udstillingen bliver bl.a. annonceret i Vallensbæk NU, ligesom der bliver lavet en plakat om udstillingen i god tid inden, som omdeles lokalt.

Hvis du kender andre, der har lyst til at være med, må du meget gerne give denne information videre. Gode ideer til arrangementet modtages gerne.

For yderligere information og tilmelding

Kontakt Dorte Binderup på mail: vallensbaekkunst.adm@gmail.com eller tlf. 4020 9592.



Høstmarked - 27. august

Hyggelig festplads med ca. 100 kræmmer- og loppeboder omkring Vallensbæk sognegård. Her sælges gamle ting og sager, brugt legetøj, håndarbejde, hjemmelavet marmelade m.v.

Har du lyst til at være kræmmer for en dag, koster en studeplads på 1 x 2 meter 150 kr. Kontakt Inger Andersen på tlf. 2835 1953 eller mail ingerm.andersen1@gmail.com.

I vores hyggelige café kan du bl.a. købe hjemmelavet flæskestegssandwich, kager, vafler mv.

Overskuddet fra Høstmarkedet går som hidtil ubeskåret til menighedsplejen i Vallensbæk sogn til bl.a. julekurve, akut hjælp m.v. Benyt lejligheden til at få ryddet ud i dine gemmer, støt en god sag og få en god dag ud af det.



Flagdag for Danmarks udsendte

På den nationale flagdag den 5. september inviterer Vallensbæk Kommune veteraner og deres nærmeste familie til reception på Vallensbæk Rådhus kl. 8.

Efter flaget er hejst ved rådhuset, bydes der på brunch i rådhusets kantine.

Også i år uddeles Familienetværkets børnemedaljer til børn, der har eller har haft et nært familiemedlem udsendt. Det kan både være den udsendtes mindre søskende, børn, bonusbørn eller børnebørn.

Børnemedaljen er tænkt som en tak for den betydning, barnet har for den udsendte og en anerkendelse af det savn og den bekymring, nogle børn oplever under udsendelsen.

Tilmelding senest 12. august på vallensbaek.dk/flagdag.

Vi håber at se mange af kommunens veteraner og deres familier til reception den 5. september.

Månedens billede



♥ **@thenaturebymyeyes** En dejlig gåtur i det fri
[#vallensbaeknu](https://www.instagram.com/vallensbaeknu)

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

Så er billetsalget i fuld gang til årets store REVY-oplevelse

Vallensbæk Amatør Teater opfører "VALLENSBÆK REVYEN" fra den 24.-28. oktober på Egholmskolen, Egholmvej 19.

Forestillingen starter kl. 19.00 og dørene åbnes kl. 18.30.

Billetpris kr. 140,- og billetterne kan købes på

Billetlugen.dk indtil kl. 14.00 på forestillingsdagen.

Billetpris inkl. sandwich kr. 190,- kan også købes på

Billetlugen.dk indtil kl. 12.00 **DAGEN FØR** forestillingen.

I prisen indgår kr. 20,- i billetgebyr pr. billet. Resterende billetter kan købes ved indgangen.

Der kan købes øl, vin, vand, kaffe og te i baren og caféen. Vi modtager kun kontanter eller MobilePay. Man sidder ved lange borde, og sandwich og drikkevarer kan nydes under forestillingen.

Vi glæder os til at se jer.



VALLENSBÆK KOMMUNE

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

Ansvarshavende redaktør

Anette J. Laustsen

Redaktion

Kommunikationsteamet,
kommunikation@vallensbaek.dk
4797 4000.

Omdeling

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

Foto

Vallensbæk Kommune og Colourbox.

Deadline

Næste nummer udkommer 3.-4. september. Deadline 10. august. Til kalenderen via www.vallensbaek.dk/ aktiviteter dog 12. august.

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)

Computer og ipad/iphone kurser

Ældre Sagen arrangerer følgende IT-kurser

1. Windows

8 mandage i 2 timer med start den 12. september kl. 15, i Kultur- og Borgerhuset, lokale Sletten.

2. Windows

8 onsdage i 2 timer med start 7. september. Den 7. og 28. september samt den 5., 12., 19., og 26. oktober starter kurset kl. 15 i Kultur- og Borgerhuset, lokale Sletten. Den 14. og 21. september starter kurset kl. 15.30 i lokale Skyen.

3. IPAD / iPhone

3 tirsdage i 2 timer med start 13. september, kl. 10, i Kultur- og Borgerhuset, lokale Skyen.

4. Billeder

3 tirsdage i 2 timer med start 13. september, kl. 10, i Kultur- og Borgerhuset, lokale Sletten.

Tilmelding til Ole Løndal,

londal@webspeed.dk (eller telefon 5362 2625)

Vestegnens Politi på besøg på Korsagergård



Tirsdag den 27. september fra kl. 16.00 til ca. kl.

18.00 får Korsagergård besøg af 4 politifolk fra Vestegnens lokalpoliti og forebyggelsessekretariat. De vil give gode råd mod tricktyveri, IT-kriminalitet, indbrudssikring m.m. Har man spørgsmål undervejs, er man velkommen til at stille dem til politiet.

Arrangementet er arrangeret af Ældre Sagen, men alle er velkomne – også selv om man ikke er medlem af Ældre Sagen.

Der er plads til minimum 30 og op til 100 deltagere. Arrangementet er gratis, men tilmelding nødvendig.

Tilmelding fra 1. august til og med 13. september til Inge Mauritzen på mobil: 20 96 30 90 eller mail: inge-mauritzen@privat.dk. Husk ved tilmelding at skrive navn, tlf. nr. og om du er medlem af Ældre Sagen samt medlemsnummer.



” Jeg er typen, der skal passe på med at dukke op til for mange generalforsamlinger, for så kommer jeg til at melde mig til et eller andet. Jeg kan næsten ikke lade være!”

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 Julie Kofoed, der er en fremtrædende stemme i debatten om behandling af gigtpatienter.

” Jeg flyttede til Vallensbæk i 2011, så det er lige godt 10 år siden. Jeg nyder at bo i Vallensbæk, fordi naturen er så beroligende og lokalsamfundet er så fint. Især mængden af frivillige er meget imponerende, når man tænker på, hvor lille en kommune det egentligt er. Jeg har selv været meget aktiv i foreninger, så jeg synes det er super vigtigt.

Da jeg var 16 måneder gammel fik jeg konstateret gig. Det påvirkede mig meget i mine teenageår. Fra jeg var 14 til 16 var jeg hårdt ramt. Det er noget, der kan gøre det svært at få en hverdag til at hænge sammen. Som teenager vil man nok gerne ligne alle de andre.

Jeg havde været meldt ind i ”Foreningen for Unge med Gig” (FNUG) lige siden jeg var lille, men jeg fik for alvor en stemme i debatten, da jeg var i slutningen af 20erne og var med på Folkemødet, hvor jeg talte patienternes sag. Jeg havde me-



Julie Kofoed modtog i år gigtforeningens ildsjælepris for sit arbejde med at repræsentere gigtpatienters stemme i debatten om offentlig sundhed.

get det unge fokus. Især det her med, at man skulle hjælpe unge mere med det psykiske, der følger med at få sådan en diagnose. Det var virkelig fedt, og man fik politikerne i tale. Her ti år senere er det jo blevet til, at alle under 25 år kan få gratis psykologhjælp, og det ved jeg, mange unge med kroniske sygdomme har gjort brug af. Nu har jeg også en anden stor kæphest, som er at der er mega meget ulighed i sundhedssystemet.

Det var mine forældre der sørgede for, at jeg som helt lille blev meldt ind i FNUG. Ildsjælegenet kommer helt klart fra dem. De har været frivillige i det lokale museum og rideklubben og alle mulige andre foreninger igennem årene. Jeg har det sådan lidt: jeg skal passe på med at dukke op til for mange generalforsamlinger for så kommer jeg til at melde mig til et eller andet. Jeg kan næsten ikke lade være! Det er noget af det dejligste ved Vallensbæk: man skal bare finde ud af hvad man vil engagere sig i, så er der en forening.

Ellers bruger jeg meget strandparken og biblioteket. Jeg læser rigtig mange bøger. Indimellem siger min krop stop, før mit hoved gør, så jeg holder af at læse en bog, når min krop skal have ro. Jeg holder meget af havet, så at gå eller cykle ture dernede er noget af det bedste, jeg ved. Så jeg har også altid en bog med i tasken, så hvis jeg netop har brug for at holde en pause fordi kroppen jo er lidt besværlig, så er der altid en bænke et eller andet sted man lige kan sidde på en halv time. Jeg bruger det som et sted at få ro.

Hvem skal vi interviewe?

send dit bud til kommunikation@vallensbaek.dk

BLÅ BOG:

- Julie Kofoed er 41 år og har boet i Vallensbæk i 11 år.
- Hun deltog for første gang i Folkemødet som debattør i 2012, og har været med 8 gange siden.
- Har siden deltaget flittigt i debatten om gigbehandling via debatindlæg og tv-optrædener.
- Modtog i år gigtforeningens ildsjælepris for sit arbejde som debattør og lobbyist.

OM GIGT

Gigtsygdomme viser sig i udbrud, hvor man får smerter i led, muskler eller knogler.

Gigt er den mest udbredte kroniske sygdom i Danmark.

Behandlingen for gigt er i hastig udvikling. Hvor det før i tiden var svært at stabilisere gigtens udvikling, kan man nu ofte leve et langt og godt liv i behandling.