

# VALLENSBÆK **NU**



NUMMER 3 | 1. - 2. APRIL | VALLENSBÆK.DK



*Slået ud af uddannelsespres:*

## **Fandt lysten igen i 10. klasse**

Vallensbæk  
fortsætter  
med at vokse

**Side 3**

Nu skal der  
lægges spor  
til Letbanen

**Side 4**

Transportminister  
til walk'n'talk  
ved Valhal

**Side 7**

Elever  
rustet til  
fremtiden

**Side 8**

**3**

Vallensbæk i top tre



**4-5**

Ringvejen lukker midlertidigt



**7**

Nyt navn til friplejehjem



**8-9**

Får teknologi under huden



**20**

Blev træneren som 12-årige

Jakub og Cia elsker fællesskabet i rulleskøjteklubben VARK

**13**

Små grønne fingre



**14-15**

Sofie fik succes i 10. klasse



**16**

Ta' med på Walk & Eat



Strandparken og Vallensbæks bynære grønne arealer er et af kommunens mange trækplastre.



# Vestegnen vækster

Vallensbæk, Høje Taastrup, Brøndby og Rødovre scorer højt i en ny opgørelse over de kommuner i hele landet, som har oplevet den største befolkningsvækst i 2022.

**BEFOLKNINGSVÆKST** 543 flere borgere har rykket teltpælene op og er flyttet til Vallensbæk det sidste år. Det svarer til 3,3 procent flere vallensbækkere. Dermed er Vallensbæk den kommune, der har den 3. største procentuelle befolkningstilvækst i hele landet.

Foran Vallensbæk ligger Høje Taastrup og Brøndby Kommuner, mens Rødovre kommer ind på en fjerdeplads over hvilke kommuner i hele landet, der sidste år oplevede den største procentuelle befolkningstilvækst.

Og det er en tendens, som borgmes-

ter i Vallensbæk Kommune, Henrik Rasmussen, er rigtig godt tilfreds med.

- Jeg synes, at Vallensbæk og vores nabokommuner har rigtig meget at tilbyde nye borgere. Vi ligger tæt på hovedstaden, hvor mange går på arbejde, men vi har samtidig nogle dejlige grønne områder lige ude foran døren, som jeg kan se, rigtig mange bruger som et frirum fra det travle byliv, siger Henrik Rasmussen.

## FLERE FLYTTER TIL

Høje Taastrup Kommune er det seneste år vokset med 4,2 procent, Brøndby med 4,1 procent, Vallensbæk med 3,3 procent og Rødovre med 2,9 procent. Det viser den seneste opgørelse fra Danmarks Statistik over befolkningstal fra 1. kvartal 2023.

Kilde: Danmarks Statistik.

# Søndre Ringvej *spærres*

Søndre Ringvej lukker i et halvt år, så Hovedstadens Letbane kan få lagt skinner til letbanen.



**PLADS TIL LETBANEN** Byggeriet af Hovedstadens Letbane er i fuld gang flere steder i Vallensbæk Kommune. Fra 11. april bliver det ekstra tydeligt at mærke, at der om to år kører en letbane gennem Vallensbæk. Her vil Søndre Ringvej lukke i et halvt år på strækket fra Vallensbæk Torvevej til Bækkeskovvej.

- Det kommer til at kunne mærkes, at denne del af Søndre Ringvej lukker i et halvt år. Det store billede er, at kommunen og entreprenøren sammen har planlagt arbejdet, så det giver færrest mulige gener for vores borgere. Alligevel vil det kræve tålmodighed af trafikanterne, siger borgmester Henrik Rasmussen.

Hovedstadens Letbane har eksempelvis undersøgt, om der var bedre alternativer end at lukke Søndre Ringvej. Men alternativet med skiftevis at arbejde i en af vejens sider ville forlænge arbejdet med yderligere et halvt år.

Derfor er arbejdet planlagt til at ligge i månederne med mange feriedage og ikke mindst lysere timer med bedre vejr, hvilket borgmesteren også håber kan få flere til at overveje alternativerne til bilen.

- For at sige det meget direkte: Kan du gå, cykle eller tage toget, kommer du hurtigere frem. Det kan også være man kan aftale nye mødetider eller flere hjemmearbejdsdage med sin arbejdsgiver, eller måske køre sammen med andre, så vi på den måde får færre biler på vejene i Vallensbæk, siger Henrik Rasmussen.

## Hensyn til de bløde trafikanter

I perioden med lukningen forsøger Vallensbæk Kommune i videst muligt omfang at tage særlige hensyn til cyklister og gående:

- Gående og cyklister kan komme på tværs af Søndre Ringvej ved Vallensbæk Torvevej, Vallensbæk Station, Bækkeskovvej og over gangbroen i hele perioden. Her vil entreprenørens store maskiner passe godt på de bløde trafikanter. Undgå derfor at planke på de øvrige stræk af ringvejen, hvor arbejderne ikke forventer fodgængere eller cyklister.
- Vallensbæk Kommune og Københavns Vestegns Politi har besluttet at etablere midlertidige bump i forbindelse med rundkørslen ved Egholmskolen på grund af den øgede tunge trafik som følge af lukningen af Søndre Ringvej. Hastigheden sænkes også midlertidigt til 30 km/t ved rundkørslen for at øge trafiksikkerheden på skolevejen.

## Hvad betyder lukningen for dig som ...

### Kører bil:

- Lukningen af Søndre Ringvej gælder fra Vallensbæk Torvevej til Bækkeskovvej og vil medføre øget trængsel især på Vallensbæk Torvevej og Vallensbæk Strandvej.
- Beboere langs Søndre Ringvej får anbefalinger til alternative ruter pr. brev i forbindelse med lukningen.

### Cykler og går:

- Færdes du normalt langs Søndre Ringvej, skal du efter påske og frem til omkring slutningen af maj følge skiltene imellem Vallensbæk Torvevej og Selsøvej.
- Skal du på tværs af Søndre Ringvej, er det muligt i hele lukkeperioden ved lyskrydsene og ved Vallensbæk St. Til gengæld lukker stien fra Svenstrupvej og op til overgangen ved stationen efter påske og forventeligt frem til udgangen af maj. Her skal man i stedet via Vejlegårdsvej.
- Udgangen ved Broksøvej til Søndre Ringvej vil være lukket i hele anlægsperioden.

### Er med bus:

- Buslinje 300S skal i perioden køre via Vallensbæk Torvevej og Vallensbæk Strandvej, hvilket forventeligt vil medføre forsinkelser.
- Buslinjerne 143, 144 og 166 forventes også at blive berørt af forsinkelser.

## Hold dig ajour

- Hold dig løbende orienteret på [www.trafikinfo.dk](http://www.trafikinfo.dk) trafik eller på [www.dinletbane.dk/trafik](http://www.dinletbane.dk/trafik).
- Hvis du har spørgsmål til byggeriet, kan du kontakte Hovedstadens Letbane på [info@dinletbane.dk](mailto:info@dinletbane.dk) eller 7242 4500.
- Du kan også modtage information om arbejdet via kommunens hjemmeside, nyhedsbrev eller facebookside.



## Blødt besøg hos de ældre

**BRÆGENDE GÆSTER** Tirsdag d. 7. marts fik beboerne på plejehjemmet Højstruphave fornemt besøg af to små lam, som naturfaglig konsulent Louise Hoffbeck, havde med sig i favnen. Det bragte mange smil frem hos beboerne, og de fik mulighed for at klappe og sidde med de søde baby-lam med ble, som kun er 2 uger gamle.

- De er det, man kalder for flaske-lam, som er lam, der får mælk fra en flaske i stedet for modermælk. Jeg kalder den største for 'Lambo' og den mindste for 'Lille Lam', siger Louise.

Lammene var i første omgang på besøg i tre institutioner for at bringe Vallensbæks børn tættere på naturen. Men da flere forsøgsprojekter tidligere har konstateret, at også ældre har stor glæde af dyrebesøg, fik en medarbejder fra kommunens Center for Pleje og Omsorg sammen med Louise arrangeret et klappebesøg i Rønnebækhus og Højstruphave. Til stor glæde for de ældre der.



Mogens Leth har netop fået et job på Højstruphave efter en lang karriere i bankverdenen.

# Mogens *skiftede* karriere som 56-årig

*For bankmanden Mogens har meningsfulde og nære relationer til andre mennesker altid været det vigtigste i både arbejds- og hverdagsliv. Derfor besluttede han efter 35 år at smide jakkesættet og uddanne sig til social- og sundhedshjælper, hvor hans sociale kompetencer er efterspurgt.*

**NY I ÆLDREPLEJE** Mogens Leths tilværelse ændrede sig brat da han på grund af nedskæringer, mistede sit bankjob. Men det var held i uheld, fortæller den tidligere bankmand.

Det blev i stedet en anledning til at stoppe op og reflektere over livet og ønskerne til fremtiden. Mogens snakkede med sine nærmeste om, hvilken vej han kunne gå. Flere i hans familie og om-

gangskreds arbejdede på daværende tidspunkt inden for social- og sundhedsområdet, og de talte alle godt om arbejdet for og med vores ældre.

- De nævnte, at der er stor frihed i jobbet på den måde, at man selv har indflydelse på ens rute og kan tilrettelægge dagen, som det passer. Det tiltrak mig. Derudover hørte jeg, at man under uddannelsen får vokselevløn og ikke blot

en almindelig SU, som man for eksempel får under sygeplejerskestudiet. Så hvorfor ikke prøve?, fortæller Mogens Leth.

I banken så Mogens Leth sig som et "relationsmenneske", hvor det at være i direkte kontakt med kunderne og hjælpe dem bedst muligt gav ham kvalitet i arbejdslivet. Og det samme kunne han godt se gøre sig gældende i jobbet som social- og sundhedshjælper.

## **Trygheden ved et genkendeligt ansigt**

Mogens Leth oplevede under uddannelsesforløbet, at plejepersonalet i Vallensbæk Kommune arbejder i mindre teams sammenlignet med andre steder. I hjemmeplejen i nord fik han en lille fast kreds af ældre, som han besøgte. Her kunne han tydeligt mærke den forskel, han gjorde for dem.

- Jo flere gange man besøger den samme person, kan man mærke fortroligheden og trygheden vokse. De ældre bliver mere trygge og rolige, når der kommer et genkendeligt ansigt. Derfor er det rart at være et sted, hvor man har en lidt mindre kreds som her i Vallensbæk, siger Mogens.

## **Personale i øjenhøjde**

Mogens Leth oplever, at det for ham som social- og sundhedshjælper er et plus at være oppe i årene og have en veludviklet indlevelsesevne og fornemmelse for svære situationer. Han fortæller blandt andet om en episode, hvor han skulle have en ældre borger i bad, selvom det var hans første besøg i hjemmet.

- Hun skulle lige se mig an og føle sig tryk ved mig, kunne jeg mærke. Derfor tænkte jeg, at der først og fremmest var behov for en kop kaffe ved bordet. Og efter en god snak kunne vi begynde, fortæller Mogens og fortsætter:

- Det handler om at kunne aflæse rummet og den person, man møder, for at være i stand til at være der for dem og give dem den bedste service. Det er ikke nok at have en høj faglighed, for man skal interessere sig for mennesker i dette job, slutter Mogens.

Han er netop færdig med sin uddannelse til social- og sundhedshjælper, og ikke nok med det – han har også høst-et et job i ældrecentret på Højstruphave, hvor han glæder sig til at gøre en forskel for Vallensbæks ældre.

# Nu er navnet på det nye friplejehjem offentliggjort

**SAMARBEJDE OM FRIPLEJEHJEM** I februar underskrev Henrik Rasmussen og formanden for Diakonissestiftelsen, Mogens Madsen, den længe ventede samarbejdsaftale om et nyt friplejehjem med 48 boliger, der skal ligge i Egeskov Byhave, når det står færdigt.

- Vi har haft et fantastisk godt samarbejde og glæder os til det videre forløb. Diakonissestiftelsen er en nonprofit organisation med et stærkt, menneskeligt værdigrundlag og et godt brand. Vi forventer os meget af samarbejdet, sagde Henrik Rasmussen.

Også formanden for Diakonissestiftelsen, havde positive ord at sige om samarbejdet.

- Vi er rigtig glade for samarbejdet. Det er blot anden gang, vi samarbejder med en kommune, da vi jo har ligget på Frederiksberg i mange år, sagde Mogens Madsen.

Herefter løftede de sløret for navnet på friplejehjemmet.

- Vi har besluttet at kalde plejehjem-



*Henrik Rasmussen og formanden for Diakonissestiftelsen Mogens Madsen glæder sig til samarbejdet om friplejehjemmet.*

met for "Louisehjemmet Vallensbæk" med reference til Diakonissestiftelsens stifter i 1863, nemlig Dronning Louise, Christian den 9.s hustru og Louise Conring, der var den første forstanderinde, der blev ansat på Diakonissestiftelsen. Vi har valgt at kalde det et hjem, fordi det signalerer den varme og det nærvær, der er helt central i den plejehjemsdrift, som vi gerne vil tilbyde de kommende beboe-

re på Louisehjemmet," siger Diakonissestiftelsens bestyrelsesformand Mogens Madsen.

Navnet blev fundet i en navngivningskonkurrence på Diakonissestiftelsen, hvor medarbejdere kunne give deres bud på, hvad det nye plejehjem skulle hedde.

Plejehjemmet, der opføres af Green Living på Egeskov Byhave-grunden, forventes at stå færdigt ultimo 2024.

## Endnu en minister på besøg i Vallensbæk

*Endnu en minister har i den seneste måned været på besøg i Vallensbæk.*

**BESØG FRA CHRISTIANSBORG** I februar var det ældreminister Mette Kierk, der var på inspirationstur til Vallensbæk, og nu var det blevet den nye transportminister Thomas Danielsens tur til at hilse på borgmesteren.

Henrik Rasmussen havde sat den nye minister stævne på Valhal, således at ministeren med egne øjne kunne se hvordan, de planlagte Holme i Hvidovre vil præge hele Sydkysten og Køge Bugt.

Ministeren har været på besøg blandt Sydkystens og Vestegnens borgmestre, for at få et overblik over de udfordringer

man står med i denne del af landet.

Derfor bragte Henrik Rasmussen udfordringerne med Holmene op og kunne vise, hvordan det vil skæmme området, og hvordan støjen fra den tunge transport også kommer til at skabe trafikale udfordringer.

- Det er vigtigt at få sagt til Christiansborg, hvor stor en fejl de er ved at begå ved at lave de ni øer ved Hvidovre. Det vil få katastrofale konsekvenser for Køge Bugt og de rekreative områder, sagde Henrik Rasmussen.

Borgmesteren talte også om Letbanens infrastruktur og de kommunale ekstra udgifter, som regeringen har pålagt kommunerne, selv om både stat og kommuner er fælles om letbanen.



# Skoleelever rustes til *fremtidens* *arbejdsliv*

*På skolerne i Vallensbæk lærer eleverne at problemløse, idéudvikle og tænke kreativt ved at have de nyeste teknologier i hånden. Netop de egenskaber er i høj kurs i fremtiden, mener virksomheder, der er en del af skole-virksomhedssamarbejdet 'Hackaton'.*



**DIGITALE EKSPERIMENTER** I Vallensbæk har man en ambition om at ruste børn og unge til fremtidens samfund. Derfor er der et stort fokus på at introducere de nyeste læringsformer og teknologiske redskaber i undervisningen på skolerne. Det er for eksempel under projektforsøget 'Hackaton', hvor eleverne får mulighed for at eksperimentere med den nyeste teknologi, mens de arbejder med aktuelle sundhedsmæssige udfordringer i samarbejde med nogle af kommunens største virksomheder.

#### **Samarbejdet begejstrer**

En af de virksomheder er den multinationale japanske medicinalvirksomhed, Takeda, der ligger i Vallensbæks erhvervs-park, Delta Park. Firmaet har engageret sig i kommunens skoler. Det er blandt andre





En af grupperne arbejdede med rygning og havde det stærke budskab "Hvis din fremtid skal være din, så drop nikotin".

Birgitte Strøyer, der arbejder som Market Access Lead, som er meget begejstret for den måde, man arbejder med teknologi.

- Der er en nytænkning i den måde, undervisningen er sat sammen på her i Vallensbæk, som jeg ikke har set andre steder. Det giver de unge rigtig meget, når de under 'Hackaton' arbejder med en så virkelighedsnær og sundhedsmæssig problemstilling som rygning og overvægt. Det bør der være meget mere af på skoleskemaet, siger Birgitte Strøyer.

### Finder nye løsninger sammen

Hackaton er en innovationskonkurrence, hvor eleverne fra 9. klasse i løbet af en uge arbejder med at skabe et produkt som løsning på en aktuell sundhedsmæssig udfordring i samfundet. I løbet af ugen finder eleverne selv en relevant problemstilling inden for sundhedsrammen, hvorefter de idéudvikler, søger litteratur og efterfølgende skaber deres produkt.

Elevernes produkt præsenteres for repræsentanter fra lokale virksomheder ved brug af det topmoderne redskab 'augmented reality'. Augmented reality er et digitalt værktøj, hvor man kan tilføje et ekstra lag oven på den virkelighed, vi ser med det blotte øje.

- Et rigtig godt redskab til praktisk problemløsning i skolerne. Redskabet er genialt til at illustrere en abstrakt idé i et konkret produkt, siger Christoffer Dittmer, som er vejleder under projektforbøbet.

### Mange gevinster når virksomhed og skole mødes

Ifølge bl.a. Naturvidenskabernes Hus, der er et non-profit videnscenter, der bygger bro mellem skoler og virksomheder, kan teknologi i forbindelse med praktisk problemløsning i høj grad være med til at styrke elevernes kompetencer inden for idéudvikling og teknologiforståelse. Og det er noget, som kan give de unge en fordel, når de træder ind på arbejdsmarkedet.

Derudover er samarbejdet på tværs af virksomhed og skole også med til at klæde de unge på til et komplekst og foranderligt arbejdsmarked, ifølge en rapport fra Region Hovedstaden. Et samarbejde på tværs, som Birgitte Strøyer fra, kan give meningsfulde oplevelser, Takeda mener. Eksempelvis kan det give et større indblik i forskellige måder at se verden på. På den måde bliver eleverne godt rustet til deres fremtidige arbejdsliv.

- Vi kan lære meget af hinanden. Eleverne får nogle brugbare redskaber i forhold til at få idéer ført ud i livet og omdanne teori til praksis. Det vigtige kompetencer, som gør eleverne klar til arbejdslivet. Og som virksomhed får vi en indsigt i, hvordan de unge tænker, som er vigtigt viden for os. Og så er de unge jo fremtidens arbejdskraft, siger Birgitte Strøyer.



Birgitte Strøyer fra Takeda (femte fra venstre) var en del af dommerpanelet til Hackaton. I panelet var der også repræsentanter fra Cap Gemini, Wet Wipe, Matrix Sales og borgmester Henrik Rasmussen.



# AKTIVITETS- KALENDER

Nogle af arrangementerne kræver tilmelding og/eller har entré.  
Læs mere på [www.vallensbaek.dk/kalender](http://www.vallensbaek.dk/kalender)



## Kommunalbestyrelsesmøde og åbent hus

Kommunalbestyrelsen holder møde onsdag den 26. april, kl. 17.30, hvor alle interesserede er velkomne. Efter mødet er der mulighed for at møde kommunalpolitikere uformelt. Dagsordenen kan læses på [vallensbaek.dk/kb](http://vallensbaek.dk/kb) fra fredagen før mødet. Fra mandagen før mødet kan den hentes i print i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus i åbningstiden.

## Seniorhuset Korsagergård

Hvis du vil modtage seniorhusets nyhedsbrev, så send en mail til [seniorhuset@vallensbaek.dk](mailto:seniorhuset@vallensbaek.dk). Nyhedsbrevet sendes hver fredag til din mail. Læs mere om Seniorhuset på [korsagergaard.vallensbaek.dk](http://korsagergaard.vallensbaek.dk)

## IT-hjælp - v/Ældre Sagen

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

## Babysalmesang

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

## Stavgang - v/Ældre Sagen

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

## Rollator-banden/Grøn Stue

Gå-hold for gangbesværede mødes onsdage kl. 13 ved Sundhedshus Nordmarken, Tværbækvej 1 og går i små grupper sammen. Grøn Stue går tur hver tirsdag og torsdag kl. 10.45 – mødested ved Vallensbæk Rådhus på Rådhuspladsen.  
For mere info, ring til Winnie Sørensen på tlf: 2088 5819.

## Fredagscafé

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

## 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 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 [vallengsbæk.dk](http://vallengsbæk.dk)  
eller kontakt arrangøren for  
at få de seneste oplysninger om  
de enkelte arrangementer.

APRIL

3. **Temamøde om Påske**  
(også for børn)  
Kl. 17:30-19:15, Vallensbæk  
Missionshus
4. **GÅ-fodbold**  
Kl. 11:00, Vallensbæk Idrætscenter
- Ældre Sagen:  
Stavgang i Vallensbæk**  
Kl. 11:00, Vridsløsevej ved klubhuset
- Ældre Sagen: Badminton**  
Kl. 11:15, Vallensbæk Idrætscenter,  
hal 2
06. **Ældre Sagen: Badminton**  
Kl. 11:20, Vallensbæk Idrætscenter,  
hal 2
08. **Ældre Sagen Hyggecafé**  
Kl. 14:00-16:00, Pilehavehus, caféen
11. **GÅ-fodbold**  
Kl. 11:00, Vallensbæk Idrætscenter
- Ældre Sagen:  
Stavgang i Vallensbæk**  
Kl. 11:00, Vridsløsevej ved klubhuset
- Ældre Sagen: Badminton**  
Kl. 11:15, Vallensbæk Idrætscenter,  
hal 2
13. **Ældre Sagen: Badminton**  
Kl. 11:20, Vallensbæk Idrætscenter,  
hal 2
- Foredrag om ADHD, Autisme og  
Sport med Lars Rasmussen**  
Kl. 19:00-21:00
14. **Fredagscafé i Sundhedshuset**  
Kl. 14:17, Sundhedshus Nordmarken
16. **Økodag på Tranegård  
- se køerne danse!**  
Kl. 09:30-16:00, Tranegård  
(besøgsgård)

APRIL

- Oplev Michael Kamber med  
Tæl Skridt: Foredrag & Fælles  
Tur ud i Vallensbæk**  
Kl. 13:00-16:00, Vallensbæk Kultur-  
& Borgerhus - Havet
- Koncert: Velvet Vocals i  
Helligtrekongers Kirke**  
Kl. 16:00-17:30, Helligtrekongers  
Kirke
17. **Pejsestueeftermiddag:  
Herman Stilling - En af  
stenbroens sønner**  
Kl. 14:00-16:00, Sognegårdens  
pejsestue
- Aftenmøde**  
Kl. 19:45-21:15, Vallensbæk  
Missionshus
18. **GÅ-fodbold**  
Kl. 11:00, Vallensbæk Idrætscenter
- Ældre Sagen:  
Stavgang i Vallensbæk**  
Kl. 11:00, Vridsløsevej ved klubhuset
- Ældre Sagen: Badminton**  
Kl. 11:15, Vallensbæk Idrætscenter,  
hal 2
- Walk & Eat - Kaffeselskabet**  
Kl. 14:00-16:00, Pileparken
- Walk & Eat - Aftensmadholdet**  
Kl. 16:30-18:30, Pileparken
20. **Kl. 11:20, Vallensbæk**  
Idrætscenter, hal 2
21. **Fredagscafé i Sundhedshuset**  
Kl. 14:17, Sundhedshus Nordmarken
- Kæmpe MGP-fest for  
vallengsbækborgere**  
Kl. 17:00-19:30
22. **Loppemarked i Vallensbæk**  
Kl. 10:00-15:00, Vallensbæk  
Idrætscenter hal 1 og 2
- Filmklubben i Helligtrekongers  
Kirke**  
Kl. 17:30-21:30, Sognegården.

APRIL

- Kunstnerruten**  
Kl. 11-16, Vallensbæk
23. **Kunstnerruten**  
Kl. 11-16, Vallensbæk
25. **GÅ-fodbold**  
Kl. 11:00, Vallensbæk Idrætscenter
- Ældre Sagen: Badminton**  
Kl. 11:15, Vallensbæk Idrætscenter,  
hal 2
26. **Rundvisning i Seniorhuset**  
Kl. 11:00-13:00, Seniorhuset  
korsagergård
- Kommunalbestyrelsesmøde**  
Kl. 17:30-20:00, I lokalet Havet' på  
Vallensbæk Rådhus
27. **Ældre Sagen: Badminton**  
Kl. 11:20, Vallensbæk Idrætscenter,  
hal 2
28. **Frokostmatiné i  
Pilehavehuscaféen**  
Kl. 12:00-15:00, Pilehavehus Caféen
- Fredagscafé i Sundhedshuset**  
Kl. 14:17, Sundhedshus Nordmarken
30. **Koncert: 3 x mandskor i  
Helligtrekongers Kirke**  
Kl. 16:00-18:00, Helligtrekongers Kirke.

MAJ

2. **GÅ-fodbold**  
Kl. 11:00, Vallensbæk Idrætscenter
- Ældre Sagen:  
Stavgang i Vallensbæk**  
Kl. 11:00, Risingevej ved Åen
- Ældre Sagen: Badminton**  
Kl. 11:15, Vallensbæk Idrætscenter,  
hal 2
- Opstart af børne- og  
ungdomsrøning i kano-  
og kajakklubben**  
Kl. 17:00, Vallensbæk Kano  
og Kajak Club



## Bliv røgfri i det fri

Næste rygestopforløb  
rykker ud i den friske luft.

**RØGFRIT FORÅR** | Vallensbæks dejlige natur flytter vi fokus fra cigaretterne til en oplevelsesrig aktivitet.

Tilbuddet er også for dig der ønsker at stoppe med e-cigaretter, vandpibe eller snus.

Næste hold starter onsdag den 12. april kl. 16.30-18.30, og vi mødes én gang om ugen i seks uger.

Vi mødes i Bækkehuset på Vejlegårdsvej 95. I tilfælde af dårligt vejr er det muligt at være indendørs. Du kan godt deltage, selv om du er gangbesværet.

### Tilmelding og kontakt

Hvis du har spørgsmål eller ønsker at tilmelde dig, så kontakt rygestoprådgiver Huda Al-Tamimi på 2931 8963.

Du kan også sende en mail til [csf@vallensbaek.dk](mailto:csf@vallensbaek.dk) eller tilmelde dig online via [www.vallensbaek.dk/røgfri](http://www.vallensbaek.dk/røgfri), hvor du også kan læse mere om rygestop i det fri eller individuelle personlige samtaler med en sundhedskonsulent.

## Ønsker du mere viden om din KOL-sygdom?

Vallensbæk Kommune vejleder og giver inspiration til, hvordan du bedst mulig kan klare de udfordringer, som sygdommen giver dig.

**VIDEN OM KOL** Mandag den 17.april starter vi et nyt KOL-kursus, hvor du møder en fysioterapeut, sygeplejerske, diætist og ergoterapeut. De vil give dig den nyeste viden inden for blandt andet kost, motion og åndedrætsøvelser samt støtte dig i at leve et godt liv med kronisk sygdom. Samtidig kan du udveksle erfaringer med andre, i samme situation.

### Tid og sted

Mandage fra 17.april til 22.maj, alle dage fra kl. 14-15 hos Vallensbæk Genoptræning på Løkketrogen 3. Tilbuddet er gratis.

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

### Flere forebyggende indsatser

Udover KOL-kursus tilbyder Vallensbæk Kommune også individuel vejledning hos sygeplejerske, vejledning hos klinisk diætist samt holdtræning ved fysioterapeut.

Du kan læse mere om dette og andre tilbud på [vallensbaek.dk](http://vallensbaek.dk) under Sundhed og Forebyggelse.

## "Naturkræfter"

Har du, eller har du haft en kræftsygdom, og er du glad for at være udenfor? Så kan dette forløb være noget for dig.

**KRÆFTFORLØB I NATUREN** | naturen kan du tit opleve en positiv effekt på dit humør og din fysiske og mentale sundhed. Er du ramt af en kræftsygdom, kan forløbet give dig en tiltrængt pause, hvis du er i gang med behandling, eller hvis du oplever senfølger efter dit forløb.

I løbet af foråret vil vi bruge fire gange 2,5 time sammen ude i de grønne områder i Vallensbæk. Her sætter vi fokus på aktivitet og bevægelse, og du vil blive guidet igennem forskellige sans- og opmærksomhedsøvelser.

Der vil være tid til at hygge ved bålpladsen og tale med de andre deltagere og undervisere. Det er også muligt at få tid på egen hånd.

Hvis du gerne vil deltage i forløbet, skal du kunne være udenfor i 2,5 time i al slags vejr samt gå 2-3 km – nogle gange i ujævnt terræn.

### Dato og tilmelding

Vi mødes følgende onsdage: 26. april 3. maj, 10. maj og 17. maj fra kl. 09.00 - 11.30.

Hvor vi mødes, får du at vide, når du tilmelder dig. Inden opstart bliver du inviteret til en afklarende samtale hos forløbskoordinator og sygeplejerske Ingrid Ahleson.

Hvis du har spørgsmål til "Naturkræfter" eller tilmelding, kan du kontakte Ingrid Ahleson på 40141617 eller [iba@vallensbaek.dk](mailto:iba@vallensbaek.dk)



# Børnene får byen til at gro

*Flere buske og en ny mystisk terning skal forhåbentlig få endnu flere til at benytte et sankeområde foran daginstitutionen Piletræet, som blev etableret sidste år.*

**SPISELIGE BEDE** Som flere af kommunens andre institutioner plantede Piletræets børn sidste år snacktræer og pizzabuske på et nyt sankeområde, som alle forbigående har kunnet nyde godt af og nipse krydderurter eller bær af.

Faktisk var projektet så stort et hit i Piletræet, at sneen i marts knapt var smeltet, før børnene gjorde klar til at indtage de grønne arealer ved indgangspartiet. Planterne gav nemlig børn og medarbejdere en masse glæde gennem hele sæsonen sidste år, fortæller pædagog Dorthe Rud Hansen fra Piletræet.

- Det gav en masse at snakke om for børn og os voksne. Sammen kunne vi se det hele vokse dag for dag, og børnene var med til at vande og nusse om planterne. Den nysgerrighed og viden giver børnene fornemmelse for natur og dyrkning, siger hun.

Udover nye stiklinger og frø til de mange plantekasser, måtte børnene også i gang med det tunge gravearbejde for at få to nye buske og et jordspyd i den kolde jord. På spyddet står nu kommunens første udendørs mergecube, en terning, der er fyldt med sort-hvide symboler, som mange nok kender fra QR-koder. Og den bygger faktisk bro til de lidt større børn i Vallensbæk.


## Ny teknologiterning

5. klasserne fra Pilehaveskolen har under Vestegnens Kulturuge produceret forskellige terninger om sankehaverne i Vallensbæk. Terningerne indeholder små digitale modeller med informationer og grafik om, hvordan man sanker på området og kan bruge krydderurter med mere hjemme i køkkenet.

Du scanner de forskellige QR-koder med app'en CoSpaces, som så, når du kigger på terningen, viser elevernes små projekter. Det er en ny måde vores elever kan gøre os andre klogere på vores fælles arealer, fortæller digitaliseringskonsulent Lars Aagaard Munch fra Vallensbæk Kommune.

- Man kan se det som en digital planche, som giver eleverne en anden måde at kunne fremlægge og aflevere opgaver på, siger han.

Senere på foråret skal der sættes flere elev-cubes op rundt om i kommunen, hvor du kan blive klogere på både planter og elevernes skolearbejde.



Med den store hammer og lidt voksenhjælp fik børnene sat spyddet til den nye cube.

## FAKTA:

Igen i 2023 vil det spire i Vallensbæk, for alle daginstitutioner og skoler samt Korsagergård, Ungdomsskolen, Juniorklubben Toppen og De grønne spejdere er igen i år med til at så og plante på kommunens grønne områder.



Børnene plantede stikkelsbær og jostabær, som er en blanding af solbær og stikkelsbær. De nye buske står sammen med sidste års snacktræer rundt om institutionens nyplantede piletræ lige foran indgangen til Piletræet.



*Sofie Mielow Bøje håber, at 10. klasse i Vallensbæk også kan hjælpe andre unge, der er i tvivl om, hvilken retning, de vil gå.*

# Klogere i 10. klasse

*Sidste forår søgte Sofie Mielow Bøje en ungdomsuddannelse, hun troede, var noget for hende. Sofie har skrevet til Vallensbæk NU med sin erfaring med at slå en skævert og alligevel lande på benene i 10. klasse.*

**UDDANNELSESVALG** Mange mener, at 10 klasse er et spildt år, og at de unge bare skal i uddannelse så hurtigt som muligt, men sådan burde det ikke være. Da jeg gik i 9 klasse, tænke jeg, at jeg bare skulle på en ungdomsuddannelse så hurtigt så muligt, så jeg kunne få skolen overstået. Jeg tog fejl.

Jeg startede på Niels Brock EUX og ind så hurtigt, at det ikke var noget for mig. Jeg følte slet ikke, at det var der, jeg var endnu. At jeg lige pludselig blev ramt af uddannelsespresset med 120 i timen, og det var alt for overvældende. Jeg kunne mærke, at hvis jeg blev der, ville det ikke længere være hyggeligt at gå i skole, og jeg var heller ikke sikker på, at jeg kunne gennemføre det.

Jeg så det som et kæmpe nederlag, men så holdt jeg et møde med min gamle UU-vejleder, og først der gik det op for mig, at det var okay at trække sig.

Han sagde til mig, at han var stolt af mig, fordi jeg turde at sige fra over for det enorme pres, som man som ung står i, når man skal videre fra folkeskolen. Han sagde også, at det var godt, at jeg fandt ud af det så hurtigt, så jeg stadig havde mulighed for at komme ind på noget andet. Og det valg blev 10. klasse i Vallensbæk.

## **Ligner ikke 9. klasse**

Det jeg rigtig godt kan lide ved at gå i 10. klasse er, at det også er så meget mere en bare skolearbejde foran computeren hver dag. Vi er på ungdomsskolen tre

dage om ugen, hvor vi er delt op i to mindre klasser, og de to andre dage er vi på Pilehaveskolen. Jeg kan især godt lide at være på ungdomsskolen, da det er rart at man ikke er så mange i klassen ad gangen til at undervisning, og derfor føler jeg også, at jeg får mere ud af det.

Vi har arbejdet med forskellige forløb, som også bryder den traditionelle undervisningsform. Fra da jeg startede i 10 klasse og frem til efterårsferien, havde vi et sundhedsforløb hver tirsdag og torsdag. Det handlede om, at vi skulle lære en masse om kroppens sundhed men også mental sundhed. Vi lavede forskellige aktiviteter, snakkede om mad, lavede mad og en masse andre sjove ting, der ikke bare var skolearbejde.

En ting, der også er fedt ved 10 klasse, er at man har mulighed for at komme ud i praktik og arbejde med noget, man interesserer sig for, og har man selv svært ved at finde et praktiksted, får man hjælp til det.

Man kan også komme på det valgfrie forløb, der hedder CoopCrew. Jeg valgte at deltage og fik rigtig meget ud af det. Vi var i SuperBrugsen Brøndby fem tirsdage og torsdage i træk, hvor vi fik lov til at afprøve, hvordan det var at arbejde i en dagligvarebutik. Det gav mig helt klart blod på tanden til selv at søge et arbejde, hvor at jeg førhen ikke vidste, om jeg havde modet til det.

### Det har jeg lært

10. klasse har virkelig gjort meget for mig. Jeg fik lysten til at gå i skole tilbage, og jeg har udviklet mig på så mange forskellige måder.

At række hånden op har aldrig været noget, jeg før hen har været særlig tryk ved, men nu har jeg fået modet til at gøre det. Og da jeg først begyndte på det, blev det nemmere og

nemmere. Nu er jeg ikke bange for at gøre det længere. Det har også hjulpet på de mundtlige karakterer, at jeg rækker hånden mere op, og det tager jeg jo bare som en bonus.

Det sidste, jeg håber, jeg kan lære mig selv her i 10. klasse, er at kunne gå op til eksamen uden at være så nervøs for, at jeg ikke gør det godt nok. Allerede til terminsprøverne har jeg kunnet mærke, at jeg var langt roligere og mindre nervøs, end hvad jeg var i 9 klasse, så jeg håber, at det kommer til at forløbe på samme måde til eksamen.

For mit vedkommende vil jeg anbefale 10. klasse til alle, for det er langt fra et spild år, som folk ofte ser det som. Det er så meget mere end det. Jeg føler, jeg er blevet klar till nye udfordringer, og at jeg er blevet rustet nok til at komme ud på en ungdomsuddannelse.

Derfor har jeg besluttet, at jeg skal på gymnasiet efter sommerferien. Det ser jeg meget frem til, da jeg nu føler, at jeg har valgt det rigtige for mig.



Sofie har deltaget i erhvervsforløbet Coop Crew og fået erfaring med forskellige former for butiksarbejde.



*” 10. klasse har virkelig gjort meget for mig. Jeg fik lysten til at gå i skole tilbage, og jeg har udviklet mig på så mange forskellige måder.*

## ET TRYK 10. KLASSE

10. klassen i Vallensbæk er et samarbejde mellem Pilehaveskolen og Ungdomsskolen, hvor man har undervisning på begge skoler. Både i skoleåret 2021/2022 og 2022/2023 var der 21 elever i 10.

Når eleverne er på Ungdomsskolen, bliver de delt op i to mindre hold, så der skabes et trykt miljø i en mindre klasse med mere tid til den enkelte elev.

Eleverne i 10. klasse kommer med mange forskellige motivationer for skoleåret. Mange kommer der for at blive mere moden. Nogle ønsker at forbedre sig fagligt, og atter andre kommer, fordi man i 10. klasse i Vallensbæk kan blive klogere på, hvad de skal efter folkeskolen.

10. klasse er et sikkerhedsnet for kommunens unge. Man kan altid søge om en plads i 10. klasse, når man bor i Vallensbæk kommune, især hvis man kommer lidt skævt ind i skoleåret, fordi man fx har været tilmeldt en ungdomsuddannelse eller efterskole, som ikke var det, man forventede.

## Walk & Eat

Madborgerskab har arrangeret en spiselig optakt til Tæl Skridt.

**TÆL SKRIDT** Madborgerskab inviterer som optakt til "Tæl skridt" ugerne i Vallensbæk til to arrangementer for alle, hvor vi kommer ud og nyder naturen samtidig med, at vi får lidt til ganen. Turen starter og slutter i Pileparken i Vallensbæk Nord. Ruten er omkring 2-3 km. Der er to ture tirsdag den 18. april. Du kan vælge mellem en eftermiddagstur med kaffe & kage eller en tidlig aftentur inklusiv let aftensmad.

Det eneste, du skal gøre for at deltage, er at tilmelde dig senest 16. april. Det er gratis at deltage. Så kom alene eller hiv fat i dine børn, familie, nabo eller venner, så I er nogle stykker. På turen er der masser af frisk luft, og vi sender bud efter solskin.

Du kan finde link til tilmelding på [www.vallensbaek.dk/tael-skridt](http://www.vallensbaek.dk/tael-skridt) eller direkte via QR-koderne.



**Walk & Eat  
Kaffeselskabet**  
Kl. 14-16  
Der vil blive serveret kaffe & kage efter vi har gået en tur.




**Walk & Eat  
Aftensmadholdet**  
Kl. 16:30-18:30  
Der vil blive serveret lidt let aftensmad til slut på ruten.



"Tæl Skridt" er 14 dages opmærksomhed på, hvor mange skridt du går om dagen med start den 24. april. Brug SammenholdsID "Vallensbæk", når I opretter jeres hold, så er I gratis med og deltager i den lokale konkurrence.



## Familiens køkkenskole

Tag hele familien med på køkkenskole med fokus på nem og klimavenlig hverdagsmad.

**MERE MADGLÆDE** Familiens Køkkenskole er et nyt pilotprojekt for børn i 2.-5. klasse og deres familier. Der skal give inspiration til flere børnevenlige, nemme og bæredygtige hverdagsretter.

På køkkenskolen vil I blive introducere til grønne, økologiske hverdagsretter med smæk på smagen og få tricks til at få flere grøntsager på bordet. Børnene skal med i køkkenet, hvor de sammen med deres mor, far eller bedsteforældre får hyggelige stjernestunder – mens de kokkererer.

### Få plads i køkkenet

- Projektet er målrettet familier med børn i 2.-5. klasse.
- Familiens Køkkenskole løber over 3 aftener med 14 dages mellemrum, hvor vi mødes i skolekøkkenet på Egholmskolen i tidsrummet 16.30 – 19.10.
- Vi starter onsdag den 19. april. De efterfølgende datoer er 3. maj og 17. Maj.
- Hele forløbet koster 200 kr. for 1-2 børn og 1 voksen. Beløbet dækker mad, opskrifter og undervisning.

### Vil du vide mere?

Kontakt Sune Hybel Olsen på mail [suhol@vallensbaek.dk](mailto:suhol@vallensbaek.dk) eller telefon 47974111.

Projektet laves i samarbejde med Hello Kitchen – Foreningen for madglæde og fællesskaber og er støttet af Fonden for Økologisk Landbrug.



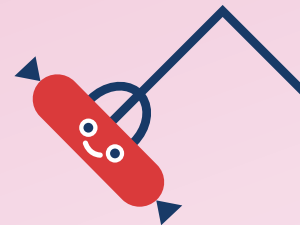
Brug  
QR-koden og  
tilmeld dig





# SPRØDE SPICY KIKÆRTER

## og honning sesam kikærter



### Sprøde spicy kikærter

#### Ingredienser:

- 1 ds. kikærter
- 2 spsk. olivenolie
- 1 tsk. chili pulver
- 0.5 stk. cayennepeber
- 1 tsk. spidskommen
- 0.5 stk. salt

#### Sådan gør du:

1. Forvarm ovnen til 200 grader varmluft.
2. Hæld vandet fra kikærterne.
3. Bland kikærterne med olivenolie og krydderier.
4. Bag dem på bagepapir i 40-45 minutter, til de er helt sprøde.
5. Køl ned og snack!

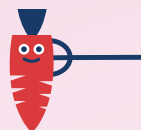
### Honning sesam kikærter

#### Ingredienser:

- 1 ds. kikærter
- 40 g flydende honning
- 1 spsk. ristet sesamolie
- 2 spsk. hvid sesam
- 1 knsp. salt

#### Sådan gør du:

1. Forvarm ovnen til 200 grader varmluft.
2. Hæld vandet fra kikærterne.
3. Bag kikærterne på bagepapir i ovnen i 45 minutter.
4. Bland honning og sesamolie, og vend kikærterne her i.
5. Drys med sesam og bag i 10 minutter, til de er flot karamelliserede.
6. Lad kikærterne køle ned og nyd.



### Sprøde edamamebønner med chili og parmesan

#### Det skal du bruge:

- 300 gram frosne edamamebønner
- Salt
- Peber
- 1 tsk. tørret chili
- 3 spsk. friskrevet parmesan
- Skallen fra 1 øko citron
- 1 spsk. olivenolie

#### Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 215 grader varmluft.
2. Beklæd en bageplade med bagepapir.
3. Fordel de frosne edamamebønner på bagepladen.
4. Drys med salt, peber, chiliflager, citronskal og friskrevet parmesan.
5. Dryp med olie, og vend det hele godt sammen med hænderne.
6. Bag edamamebønnerne i ovnen i 15-20 minutter, til de er gyldne og sprøde.
7. Afkøl og servér i en smuk skål.



Opskriften er udviklet af Madborgerskab, som vil inspirere til mere madglæde.





## Tæl skridt i to uger og vind præmier!

**MOTION** I uge 17 & 18 kridter vi skoene og tæller skridt i Vallensbæk. Det er første gang, at vi forsøger at gøre det sammen i Vallensbæk. Vi håber, at I er klar til at binde snørebåndene, så vi kan få samlet skridt sammen svarende til en tur til Italien - eller endnu længere væk?

### Fire simple skridt til tilmelding:

- Saml et hold på tre til seks personer. I skal bare bruge alle deltageres navne og e-mails, så er I klar. I skal tilmelde jer inden den 24. april.
- Gå ind på <http://www.tælskridt.dk/>
- Tryk på "Vær med" og anvend sammenholdsID'et "Vallensbæk". Så er det nemlig gratis at være med.
- I skal finde et godt holdnavn.

Du kan opleve en smagsprøve på glæden ved at gå ved et par events:

- Foredrag og gåtur med Mikael Kamber den 16. april
- Walk & Eat den 18. april inkl. kaffe & kage eller let aftensmad

Læs mere om events og præmierne her: [www.vallensbaek.dk/tælskridt](http://www.vallensbaek.dk/tælskridt). Tæl Skridt er støttet af Forenings- og Frivillighedsudvalget i Vallensbæk Kommune.



## Frokostmatiné

**SAMVÆR** Kom til hyggelig frokostmatiné i Pilehavehus Caféen fredag den 28. april kl. 12:00-15:00.

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

Billetter á 100 kr. kan købe i Pilehavehus caféen dagligt mellem kl. 11.30-13.30 og i Kultur og Borgerhuset indtil den 21. april. Prisen for lodder er 5. kr. pr lod.

## Indkøbsture med Vallensbæk Seniorråd

**BUSTUR FOR ÆLDRE** Tag med Vallensbæk Seniorråd på indkøbstur på RO's Torv i Roskilde den 18. April.

Der er afhentning ved Pilehavehus kl. 10.00 og ved Rønnebækhus kl. 10.15.

### Tilmelding

Senest torsdag den 13. april til Gert Ehrhorn på 50 49 60 10 eller Berit Bredelund Nielsen 27 43 54 36.

### Månedens billede



♥ **thenaturebymeeyes** Elsker mit hood!

#vallensbæknu

Del dine billeder med os på Instagram

Tag dem med #vallensbæknu



## Gør et godt fund

**LOPPEFUND** Loppemarked i Vallensbæk afholder loppemarked lørdag den 22. april i Vallensbæk Idrætscenter i hal 1 og 2 fra kl. 10-15. Kom og gør en god handel og mærk den gode gamle loppestemning, hvor det er tilladt at handle om prisen.

Vanen tro vil Loppemarked i Vallensbæk gerne gøre en forskel. Derfor samler vi i samarbejde med Vi.Gør.dk soveposer og regntøj ind, som vil blive delt ud til hjemløse.

Ønsker du en stand på dagen, kan du tilmelde dig via link på facebook-siden "loppemarked i Vallensbæk".

# Ærligt foredrag

- om ADHD og autisme

*Tidligere landsholdsspiller*

*Lars Rasmussen besøger*

*Kultur- & Borgerhuset 13. april.*

**AUTISME** Den 2. april er international autisme dag. I den anledning får Kultur- & Borgerhuset besøg af Lars Rasmussen, der vil holde foredrag om at have ADHD og autisme som sportsudøver.

Den tidligere professionelle håndboldspiller på landsholdet træner i dag KIF Kolding København og er kendt fra TV-programmet "Langt fra Landsholdet". Lars Rasmussen fortæller om sin karriere, op- og nedture, og hvordan ADHD og autisme, der først blev diagnosticeret i hans 39. år, har sat sit præg på hans liv.



## Tid og Sted

Torsdag 13. april kl. 19 – 21 i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet.

Foredraget er målrettet voksne og unge. Det er gratis, men book billet via Kultur & Borgerhusets hjemmeside eller QR-koden.

## Mindecafe

**SORG OG SAVN** 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, for sorgen kan have mange ansigter. 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

Opstart er onsdag den 26. april. Vi mødes fast onsdage i ulige uger, hver 14. dag fra kl. 13-15 på Korsagergård, Vejlegårdsvej 121.

Du vil blive inviteret til en forsamtale med en af gruppeliderne, som fortæller mere om, hvad du skal være indstillet på. Der er løbende optag, og man er i reglen med 6-8 gange.

Er du interesseret i at høre mere, så kontakt Christina Schubart på [chssc@vallensbaek.dk](mailto:chssc@vallensbaek.dk), tlf. 4797 4149 eller 2941 2477, eller Tine Lemvigh på [til@vallensbaek.dk](mailto:til@vallensbaek.dk), eller tlf. 5154 6039.



## VALLENSBÆK KOMMUNE

Vallensbæk Stationstov 100  
2665 Vallensbæk Strand  
4797 4000  
[kommune@vallensbaek.dk](mailto:kommune@vallensbaek.dk)  
[www.vallensbaek.dk](http://www.vallensbaek.dk)

## Ansvarshavende redaktør

Rasmus Hadberg Øhlenschlæger

## Redaktør

Kristina Schønnemann Jensen

## Redaktion

Kommunikationsteamet,  
[kommunikation@vallensbaek.dk](mailto:kommunikation@vallensbaek.dk)  
4797 4046.

## Omdeling

Foreninger i Vallensbæk. Hvis bladet udebliver, så kontakt redaktionen.

## Foto

Vallensbæk Kommune, Hovedstadens Letbane og Colourbox.

## Deadline

Næste nummer udkommer 6.-7. maj.  
Deadline 5. april. Til kalenderen via [www.vallensbaek.dk/aktiviteter](http://www.vallensbaek.dk/aktiviteter) dog 7. april.

## 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)



# 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 de to 12-årige ungtrænere, Cia og Jakob, fra Vallensbæk Rulleskøjteklub, som fortæller om det særlige ved sporten.**

**UNGE FRIVILLIGE** I Vallensbæk Rulleskøjteklub har de nok kommunens yngste trænere. Jakob og Cia er begge 12 år. De er så glade for at stå på rulleskøjter og for fællesskabet i klubben, at de trådte til, da klubbens begynderhold pludselig stod helt uden træner. Derfor træner Jakob og Cia begynderholdet hver lørdag, mens de selv træner på speedholdet to hverdage om ugen. Speedholdet er for de mere rutinerede rulleskøjteløbere, der er glade for konkurrencesport.

Cia har siden hun var helt lille, altid ønsket at stå på rulleskøjter. En dag fortalte hun sin mor, Mikkeline, at hun egentlig bare gerne ville blive rigtig god til sporten, så hun på et tidspunkt kunne gå hen og blive træner. Og det blev der straks handlet på.

Jakubs mor, Ela, måtte derimod give Jakob et skub i rulle-retningen. Jakob har nemlig altid været glad for computerspil, men hun tænkte, at der skulle lidt mindre skærmtid og mere motion ind i hverdagen. Og da muligheden for at blive træner åbnede sig, så var han straks på, fortæller Ela, der er mor til Jakob.

- Det fede ved sporten er, at vejret ikke bremser os, og det har heller ikke indvirkning på måden, vi træner på, eller det udstyr vi bruger. Vi kan være udenfor i sommerhalvåret, og så rykker vi inden-dørs over vinteren, fortæller Jakob.

## Stort sammenhold

Cia og Jakob planlægger og udfører selv træningen, men deres mødre Ela og Mik-



Trænerparret Jakob og Cia er klar til lørdagens træning i Idrætscenteret.

keline er altid til stede til træningen i Idrætscentret og hjælper til. På den måde er begge familier blevet rigtig glade for sporten og sammenholdet i foreningen.

I klubben er der plads til alle niveauer og aldersgrupper. Og du kan både komme til træningen alene eller med familie og venner. Cia og Jakob har også fået nogle rigtig gode venner gennem sporten.

- Det er en sport, hvor vi kommer hinanden ved. Både som familie, men også på tværs. Nogle familier har trip, trap træsko med, og andre kommer til træningen alene. Vi vil rigtig gerne have flere med på holdet, så vi kan lave endnu flere lege. Vi spiller bl.a. stikbold og fangeleg, fortæller ungtræneren Cia.

Er du nysgerrig på sporten, kan du komme til en gratis prøvetræning! Efter påske starter klubben op udendørs ved idrætscenteret torsdage kl. 17 og lørdage kl. 10.

Hvem skal vi interviewe?

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

## MERE OM VARK

- Basisedlemskab/begynderhold: 400 kr. om året uden licens.
- Speed/Øvet: 649 kr. om året for øvrige hold samt medlemmer med licens
- Støttemedlem: 100 kr. for medlemmer, som ønsker at støtte klubben, men som ikke kommer til træningerne.
- Familiemedlem: Familier på samme adresse betaler for de to dyreste kontingenter.

Har du spørgsmål, kan du skrive en mail til [Varkrul@gmail.com](mailto:Varkrul@gmail.com)