



Robotter i dagplejen

*– makerspace skal
være for alle*

Skolerne har fået
et KulturCrew
Side 3

Udviklingen af
Vallensbæk Parkbånd
Side 6

Forkælelse til
Vallensbæks ældre
Side 8





8

Forkælelse til Vallensbæks ældre

Tid med en medarbejder til at spise en dejlig frokost – det er et af de tilbud, der er kommet ud af en ekstrabevilling til Vallensbæks ældre.

4-5

Flexitur – en god service for alle



7

Vi er ambitiøse på klimaets vegne



13

Kunstnerruten – besøg lokale kunstnere



13

Vi fejrer idrætsudøvere og frivillige



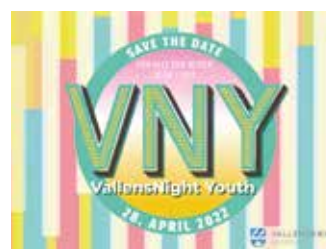
15

Genoptræning i Vallensbæk



16

VallensNight Youth – for 18-årige i Vallensbæk



20

Mød otteårige Christian, der kører BMX



Skolernes KulturCrew arrangerer blandt andet koncerter.



Vallensbæks folkeskoler har fået et **KulturCrew**

Med KulturCrew bliver eleverne bragt på banen, når der forberedes og afvikles arrangementer på skolen.

Vallensbæks folkeskoler har fået et KulturCrew. Et KulturCrew består af 8-12 udvalgte elever, som i samarbejde med en af skolens lærere står for både forberedelse og afvikling af arrangementer. Eleverne præsenterer blandt andet bandet på scenen, de hjælper med at bære gear ind og gøre klar til koncerten, og de sørger for, at bandet har det, de har brug for.

"Man hjælper med at gøre klar til koncerten og med hvad bandet vil have af fx drikke og snacks. Det er sjovt at være med til musikken, og du får også et lille fællesskab med nogle andre end dem, man går i klasse med," fortæller 12-årige Emma, der går i 6. klasse og som er med i Pilehaveskolens KulturCrew.

12-årige Abyaan tilføjer:

"Vi er også med til at skabe en god stemning, og hvis bandet prøver at få folk til at klappe, skal vi klappe ekstra meget."

På længere sigt er det også meningen, at eleverne skal lave PR for koncerterne – fx gennem plakater, video, interviews eller lignende.

Andre færdigheder

Elevinddragelse, ansvar, samarbejde og sjov er nogle af nøgleordene for KulturCrew.

"Det handler om at bringe eleverne på banen og give dem nogle færdigheder, de forhåbentlig kan bruge i voksenlivet i alle mulige sammenhænge, hvor man skal arrangere noget. Eleverne får mod på at stille sig op foran en stor flok mennesker og formidle noget kultur. Det er ikke let for alle," forklarer Kevin Alexander Wang, der er kontaktlærer på Pilehaveskolen.

Netop det med at tale foran mange mennesker er noget af det 12-årige Sara fremhæver, at hun har lært ved at være med i KulturCrew:

"Man er genert i starten, men så bliver det bedre og bedre."

Pilehaveskolens KulturCrew har indtil videre været med til at arrangere tre koncerter. For at klæde eleverne på til de mangeartede opgaver, har de forinden været med til en fælles kursusdag med de andre skolers KulturCrew. Ud over skolekoncerterne, er det tanken, at KulturCrew også kan hjælpe med afvikling af andre skolearrangementer.

LEVENDE MUSIK I SKOLEN

KulturCrew er udviklet af organisationen "Levende Musik i skolen", som organiserer skolekoncerter.

Levende Musik i Skolen og Vallensbæk Kommune samarbejder om at bringe skolekoncerter til alle klassetrin i skoleåret, så eleverne møder mange forskellige musikgenrer og kulturelle udtryk hen over deres skoletid.

Flextur

– en god service for alle



Flextur kører alle dage kl. 6-23.

I starten af 2019 hoppede Vallensbæk Kommune med på den populære Movia-ordning Flextur. Det er et supplement til den kollektive trafik og en god service til alle borgere i Vallensbæk.

Flextur er et fleksibelt supplement til den kollektive trafik. Her er ingen faste stopsteder eller en skemalagt køreplan. Flextur kører, når du har behov for det – alle dage fra 6-23. Det er også muligt at bestille en fast kørsel, hvis du ofte kører samme tur.

Flextur samler dig op på din ønskede adresse ved kantstenen og kører dig derhen, hvor du ønsker, så længe det er i en kommune, der tilbyder Flextur. På mange måder minder Flextur altså om taxakør-

sel – men det er billigere, fordi kommunen støtter ordningen.

Ordningen køres af person- og liftvogne, og du vil ofte køre turen sammen med andre borgere, der også har bestilt Flextur. Det betyder også, at du muligvis ikke bliver kørt den direkte vej – til gengæld betaler du altid for den korteste vej.

Tilbuddet om Flextur gælder for alle borgere i Vallensbæk og for besøgende i kommunen. Det kræver ikke visitation som andre kørselsordninger.

EKSEMPLER PÅ, HVORDAN DU KAN BRUGE FLEXTUR

Som borger kan du blive kørt til og fra en hvilken som helst adresse i de kommuner, der tilbyder Flextur. Det vil sige, at hvis du for eksempel skal handle stort ind i svømmehallen eller i biografen, så kan du bestille en Flextur og blive kørt til din ønskede destination – og naturligvis hjem igen. Det kan også være, at du arbejder sent om torsdagen og derfor ikke har mulighed for at køre dit barn til fritidsaktiviteter, så er det muligt at bestille en fast Flextur-kørsel.

FORDELE VED FLEXTUR

- Alle borgere i Vallensbæk kan benytte Flextur
- Du bliver kørt fra kantsten til kantsten
- Det er nemt at booke en enkelt tur eller lave en fast aftale
- Det er en tryk og sikker transportform, hvor du bliver sat af, hvor det passer dig bedst
- Du kan blive hentet og bragt i tidsrummet 06.00-23.00 – din tur skal blot være påbegyndt i dette tidsrum
- Du kan tage op til tre medrejsende med på din tur
- Du kan køre til alle de kommuner, som er med i ordningen. Du kan se den fulde liste på Movias hjemmeside

Læs meget mere om Flextur på hjemmesiden www.moviatrafik.dk/flexkunde/flextur



Alle kan bestille en Flextur, og det er billigere end taxa.

Sådan bestiller du Flextur

Der er flere måder at bestille en Flextur på, men når du bestiller, skal du oplyse:

- Navn og telefonnummer (helst mobilnr.)
- Start- og slutadresse for din tur
- Ønsket afgang- eller ankomst-tidspunkt
- Om du skal have bagage med (max 11 kg)
- Om du medbringer hjælpemidler
- Antal personer på turen (max 4)
- Om du medbringer autostol til et medrejsende barn

Bestil via telefonen

Ring på telefon 7026 2727 alle dage kl. 8-18. Husk at nævne, at du ønsker en Flextur. Bestiller du via telefon skal du betale kontant med lige penge til chaufføren ved turens start eller på regning en gang om måneden.

Bestil via hjemmeside eller appen flextrafik

Du kan også bestille en tur på movia.flextrafik.dk eller via appen Flextrafik. Som det første skal du opret-



PLUSTUR – HVAD ER DET?

I Vallensbæk Kommune tilbyder vi også Plustur. Plustur er et kollektivt transporttilbud på den del af rejsen, hvor bus og tog ikke rækker. Plustur fremsøges på rejseplanen, som en del af den samlede rejse, men skal bestilles individuelt senest to timer før ønsket afrejse. Bestillingen kan kun ske via rejseplanen.

Læs mere om Plustur på Movias hjemmeside moviatrafik.dk/flexkunde/plustur

te dig som kunde og indtaste person- og dankortoplysninger. Du behøver kun at oplyse dankortoplysninger første gang du bestiller. Du får 10 procent rabat, hvis du bestiller din tur via nettet eller appen. Samtidig slipper du for at medbringe kontanter på turen.

Lav en fast tur

Har du brug for en fast tur? For eksempel til fritidsaktiviteter, lægebesøg eller andet, så har du mulighed for at lave en fast ordning. Så slipper du for at bestille en ny tur hver gang.



Her etableres anden etape af Vallensbæk Parkbånd. Arbejdet er i gang og forventes færdigt i efteråret 2022.

Udvikling af Vallensbæk Parkbånd

Et grønt parkbånd skal binde nord og syd sammen som en grøn oase gennem Vallensbæk.

Fra vandgrunden i nord vil vi danne et parkbånd, der løber fra badeanstalten i syd og op gennem kommunen til søen i nord. Parkbåndet skal forbinde by og natur og give mulighed for leg, læring og gode oplevelser på gåben og cykel.

Ambitionerne for anden etape af Parkbåndet

Projektplanen for anden etape af Parkbåndet følger det nuværende Parkbånd, som blev færdig sidste sommer, sådan at området opleves som et samlet rekreativt parkbånd. Der vil blive etableret stier og kun lav beplantning. Stierne vil være farbare for alle borgere – også for køre-

stolsbrugere, ved rollatorbrug og for barnevogne. Langs stien bliver der sat bænk op med tilhørende affaldsspande.

Parkbåndet skal fremtidssikre området

Parkbåndet skal være med til at sikre området, så man undgår oversvømmelser.

HOFOR etablerer regnvandstekniske bassiner, hvor der i perioder med meget regn vil være synligt vand, som det vil kender fra Skovmosen ved Vejlegårdsvej. Bassinerne og stierne vil få bløde kurver.

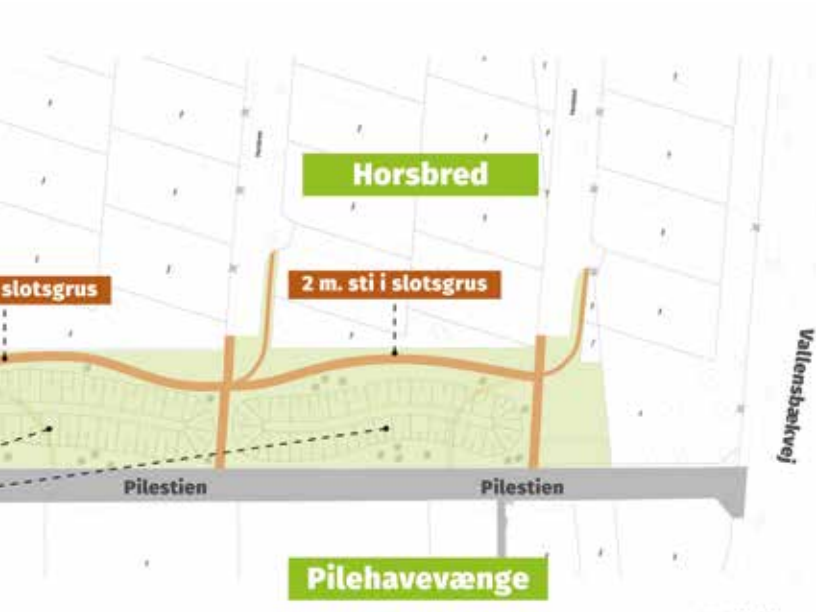
Fire steder langs Parkbåndet føres en sekundær sti på tværs af bassinerne. Tanken er, at det skal være spændende at

krydse disse stier, og de skal opfordre til aktivitet og leg.

Parkbåndet bliver Vild Med Vilje-område

Vild Med Vilje er et landsdækkende initiativ til at øge biodiversiteten ved at skabe naturoplevelser, som kan inspirere til at gøre en forskel for naturen. Området tænkes vedligeholdt som "vild natur". Vild Med Vilje er en bevægelse for alle, der vil gøre en konkret og lokal forskel for at gøre naturen vildere, rigere og mere mangfoldig.

Har du spørgsmål om Vallensbæk Parkbånd, er du velkommen til at kontakte Vejo og Park på vejogpark@vallensbaek.dk



Vidste du at ...

Vallensbæk udgøres af 47 procent grønne områder, og at vi flere steder benytter skønne naturområder til sikring mod klimaforandringer? Til hverdag fremstår Skovmosen og Den Våde Eng som helt almindelige grønne- og rekreative områder, hvor man kan luften hunden eller tage en tiltrængt pause på en bænk midt i naturen. Samtidig hjælper de to arealer mod oversvømmelser ved kraftig regn. Inden for de seneste 10 år er søen på Vandgrunden omdannet til også at være rekreativ.



Klimaplanen

– vi er ambitiøse på klimaets vegne

Vidste du, at Vallensbæk Kommune er gået med i DK2020-projektet?

Således har kommunen forpligtet sig til at udvikle og realisere en klimaplan, der lever op til Parisaftalens mål om klimaneutralitet og klimatilpasning i 2050.

Det er et kæmpe projekt, og vi skal – som altid – være ambitiøse på klimaets vegne.

Klimaplanen er for Vallensbæk Kommune som geografisk område, og derfor ser vi på CO₂-udledningerne fra både borgerne, virksomhederne og fra de kommunale institutioner.

Vallensbæks klimaplan er ved at blive udarbejdet, og vi glæder os til løbende at fortælle mere.

Hvis du vil vide mere, er du velkommen til at tage kontakt til Vallensbæk Kommunes klimakoordinator Natasha Carstens på tlf: 4797 4346 eller skrive til nsc01@vallensbaek.dk

Svømmehalsbyggeriet er i fuld gang

– kig med hjemmefra

Vallensbæks kommende svømmehal har været på tegnebrættet siden 2018. Projektet overgik i sommer fra planlægning til udførelse ved første spadestik. Nu er der godt gang i byggeriet, og der er ved at blive opført vægge, så man nu har en bedre fornemmelse af, hvordan den nye svømmehal kommer til se ud.

I 2023 bliver det muligt for Vallensbæks borgere at tage en svømmetur i den nye lækre svømmehal. Indtil da er det muligt at følge med hjemmefra, da der er kommet kameraer op.

For at følge med skal du gå ind på kommunens hjemmeside på punktet www.vallensbaek.dk/svoemmehal og klikke på henholdsvis punkterne; Stilbilleder fra byggeriet af Svømmehallen i Vallensbæk – 1 og Stilbilleder fra byggeriet af Svømmehallen i Vallensbæk – 2.



Esther Hansen og social- og sundhedshjælper Charlotte Linstow hygger sig med en frokost.

Forkælelse til **Vallensbæks ældre**

Tid med en medarbejder til at spise en dejlig frokost – det er et af de tilbud, der er kommet ud af en ekstrabevilling til Vallensbæks ældre.

”Skål, Charlotte!” siger 81-årige Esther Hansen fra Vallensbæk, inden hun går om bord i et stykke smørrebrød med forloren hare. Charlotte er social- og sundhedshjælper og giver fast hjemmehjælp til Esther – og i dag er der sat ekstra tid af til at spise en frokost sammen, som Charlotte har haft med.

Frokosten er et af de tilbud, der kommer ud af den ekstrabevilling, som kommunalbestyrelsen afsatte til arrangementer for de af Vallensbæks ældre, som i særlig grad var blevet ramt af corona-nedlukningen. Nogle er blevet forkælet med en frokost, andre med et frisørbesøg eller en candle light-dinner.

Snakken går lystigt i stuen. Esther fortæller om dengang, hun og hendes mand flyttede til Vallensbæk i slutningen af 1980’erne. Om mandens arbejde i KTAS og

hendes egne jobs som økonomiarbejder i symaskinefirmaet PFAFF og som interviewer for et analysefirma. Og om børnene og børnebørnene, som der er billeder af rundt omkring i hjemmet.

”Min søn fylder 60 år i dag, så familien kommer til middag. Jeg glæder mig”, siger hun.

Efter smørrebrøddet finder Charlotte æsken frem med desserten, som er to jordbærtærter.

Man mærker tydeligt, at de to kvinder virkelig kan lide hinanden, og Esther kalder Charlotte for ”MIN Charlotte”.

”Vallensbæk er en god kommune at blive gammel i, fordi der er så mange dejlige SOSU-damer!” siger hun.

EKSTRA PENGE TIL ARRANGEMENTER FOR ÆLDRE

Kommunalbestyrelsen har afsat 500.000 kr. ekstra til arrangementer på ældreområdet, fordi en række arrangementer for de ældre desværre blev aflyst på grund af Covid-19-situationen. Med bevillingen er der særlig fokus på, at der kan gøres en indsats for de svageste ældre borgere i Vallensbæk, som i særlig grad blev ramt af corona-nedlukningen.

Hvis du også kunne tænke dig en hyggelig frokost, så spørg plejepersonalet, om det er muligt.

Steen donerer billeder til sit plejepersonale

80-årige Steen Arthur Sandell Lorenzen har valgt at donere nogle af sine egne malerier til plejepersonalet i Vallensbæk Kommune team Syd som tak for den hjælp, han har fået gennem årene.

Solen skinnede fra en skyfri himmel, da Vallensbæk-borgeren Steen Arthur Sandell Lorenzen og hans kone en fredag i marts blev hentet af Mogens Sørensen fra "Cykling Uden Alder". Turen gik fra hjemmadressen og videre gennem Vallensbæk til Rønnebækhus, hvor der var fernisering af Steens malerier. Malerierne har Steen valgt at donere til plejepersonalet i Vallensbæk Kommune.

"Jeg er så glad og taknemmelig for den fremragende hjælp, jeg får af plejepersonalet her i Vallensbæk, og jeg har længe tænkt over, hvordan jeg kunne give de søde mennesker noget igen", fortæller Steen.

Ferniseringen begyndte med en kort tale fra afdelingsleder i hjemmeplejen Christina Løfqvist:

"Når man kommer til den tid i livet, hvor man har brug for vores hjælp, så gør vi vores bedste gennem værdige relationer og høj faglighed, og vi ønsker at give det enkelte menneske mulighed for at leve det bedste liv. Og med din gave – dine fine billeder – som du har doneret til os, og dermed anerkendelsen af medarbejderne, kan jeg ikke andet end sige, at det er vi her tydeligvis lykkedes med, og det er jeg stolt af."

At male er terapi

Steen er lige fyldt 80 år og har malet, siden han var ung. Gennem hele livet har han brugt det at male som terapi, både i svære perioder af livet, og på de tidspunkter, hvor han har følt den største glæde og taknemmelighed.

"Mit første maleri var af en atomraket. Det var i de år, hvor den kolde krig fyldte meget i min bevidsthed, og jeg tænkte meget over hvilken fremtid, der ventede mig. Det har heldigvis været en god tid. Derfor har mine malerier udviklet sig til at være noget med farver og natur, og som man skal blive glad af at kigge på", siger han.



Steen og plejepersonalet til ferniseringen.



EN DAGLIG GLÆDE

De donerede billeder er hængt op i stueetagen i Rønnebækhus. Således kan plejepersonalet, som Steen gerne vil hylde, dagligt få glæde af at kigge på de fine billeder. Billederne kan skabe glæde og minde plejepersonalet om, at de hver eneste dag gør en mærkbar forskel for flere ældre borgere i Vallensbæk Kommune.



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 den 27. april kl. 17.30, hvor alle interesserede er velkomne. Efter mødet er der mulighed for at møde kommunalpolitikere uformelt. Dagsorden kan hentes på vallensbaek.dk/kb fra fredagen før mødet. Fra mandagen inden kan den hentes i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus i åbningstiden.

Korsagergård

Seniorhuset Korsagergård er åbnet igen. Hvis du vil modtage seniorhusets nyhedsbrev, så send en mail til seniorhuset@vallensbaek.dk. Nyhedsbrevet sendes hver fredag til din mail.

Fast IT-hjælp

Ældre Sagen tilbyder IT-hjælp hver tirsdag kl. 11-13 i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus.

Babysalmesang

Fast 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.

Fast 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. For mere info, ring til Winnie Sørensen på tlf: 2088 5819. Grøn Stue går tur hver tirsdag og torsdag kl. 10.45 – mødested ved Vallensbæk Jobcenter.

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.

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.

APRIL

02. **Kreativ workshop:
Eventyrlige billedtæpper af filt**
10:00 Vallensbæk Kultur-
& Borgerhus, Sletten
03. **Landsindsamling
Kræftens Bekæmpelse**
10:00-14:00 Hele kommunen
04. **Pejsestue-foredrag med
Stephan Wung-Sung de Fønss**
14:00 Sognegården
04. **Fernisering og fællesudstilling
med Vallensbæk Kunstforening**
18:30 Mødelokalet Havet,
Vallensbæk Rådhus
04. **Møde**
v/ Preben Dahl, pens. missionær
19:30 Vallensbæk Missionshus
06. **Guidet fælleslæsning**
10:00 Vallensbæk Kultur-
& Borgerhus, Toften
06. **Rytisk børnegudstjeneste**
17:30 Helligtrekongers Kirke
07. **Forfatterforedrag:
Josefine Blom**
19:00 Vallensbæk Kultur-
& Borgerhus, Havet
08. **Fredagscafé**
10:00 Sundhedshus Nordmarken
- mødelokalet
09. **Løb/Gå for Børns Vilkår
& BørneTelefonen**
10:00 Vallensbæk Strandpark
20. **Eventyrlig filmklub for børn**
09:30 Vallensbæk Kultur-
& Borgerhus, Engen og Sletten
20. **Guidet fælleslæsning**
10:00 Vallensbæk Kultur-
& Borgerhus, Toften

APRIL

21. **Borgermøde
med Vallensbæk Seniorråd**
Om forebyggelse af fald.
Se side 18-19.
14:45-17:15
Vallensbæk Rådhus
- mødelokale Havet
21. **Foredrag:
Giganten Picasso**
19:15 Vallensbæk Sognegård
22. **Fredagscafé**
10:00 Sundhedshus Nordmarken
- mødelokalet
- 23.-24. **Kunstnerruten**
11:00-16:00 begge dage
- se www.vallensbaekkunstnerrute.dk
23. **Club C:
Forårsfest**
18:00 Korsagergård
26. **Forfatterforedrag:
Mich Vraa**
19:00 Vallensbæk Kultur-
& Borgerhus, Havet
27. **Guidet fælleslæsning**
10:00 Vallensbæk Kultur-
& Borgerhus, Toften
27. **Kommunalbestyrelsesmøde**
17:30 Vallensbæk Rådhus
28. **VNY
- VallensNight Youth
for 18-årige**
16:30 Vallensbæk Kultur-
& Borgerhus, Trappen
29. **Fredagscafé**
10:00 Sundhedshus Nordmarken
- mødelokalet
29. **Frokostmatiné**
12:00 Pilehavehus Café
30. **Loppemarked i Vallensbæk**
10:00-15:00 Vallensbæk Idrætscenter

MAJ

02. **Møde m. spisning**
v/ Marie Munch Roager,
tværkulturel medarbejder
i Indre Mission
17:30 Vallensbæk Missionshus
03. **Foredrag:
Skønlitteraturens
helbredende kraft**
17:15 Vallensbæk Sognegård
06. **Fredagscafé**
10:00 Sundhedshus Nordmarken
- mødelokalet
07. **Club C:
Gåtur rundt i Strandparken**
10:00-12:00 Fra P-pladsen ved
Egholmskolen

Kom til loppe- marked 30. april

*Endnu en gang afholdes Danmarks
bedste loppemarked i Vallensbæk
Idrætscenter – det foregår lørdag
den 30. april kl. 10-15.*

Som altid er der gratis adgang, men den gang har Loppemarked i Vallensbæk i samarbejde med VI-GØR.DK valgt at lave en indsamling til at hjælpe de ukrainere, som kommer til Danmark uden noget. Derfor kan du støtte med et beløb – stort som småt – og Loppemarked i Vallensbæk vil også donere et beløb.

Disse penge vil blive brugt på at dele gavekort ud til familierne, som kan være med til at forsøde den svære situation, de er i.

De hjemløse vil der også endnu engang være indsamling til – her er det regntøj og sportstasker, vi mangler, da vi har masser af liggeunderlag og soveposer på lager.

Vi ses til en hyggelig dag, hvor der er mulighed for at gøre en god handel.

Se mere info på Facebook – søg på "Loppemarked i Vallensbæk".

Bliv røgfri i det fri

I **anledningen** af forårets komme, rykker vi vores næste rygestopforløb ud i den friske luft. Ved at bruge Vallensbæks dejlige natur flyttes fokus fra cigaretterne til en oplevelsesrig aktivitet.

Næste hold starter onsdag den 4. maj kl. 16.30-18.30 og foregår med ugentlig mødegang i seks uger. Vi mødes på Vejlegårdsvej 95. I tilfælde af dårligt vejr er det muligt at gå indendørs. Du kan godt deltage, selv om du er gangbesværet.

Har du spørgsmål, eller ønsker du at tilmelde dig, så kontakt rygestoprådgiverne Tilde Jensen på tlf: 2488 0902 eller Kristian Pilborg på tlf: 2931 8963. Du kan også sende en mail til csf@vallensbaek.dk eller tilmelde dig online via www.vallensbaek.dk/røgfri, hvor du også kan læse mere om forløbet.



”Naturkræfter” – kræftforløb i naturen

Har du eller har du haft en kræftsygdom, og er du glad for at være udenfor? Så kan dette forløb være lige noget for dig. Gennem ophold og aktivitet i naturen, kan du opleve en positiv effekt på dit humør og din fysiske og mentale sundhed. Er du ramt af en kræftsygdom, så 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 fire tirsdage i foråret vil vi sammen bruge 2,5 time ude i de grønne områder i Vallensbæk. Her sætter vi fokus på aktivitet og bevægelse, hvor du bliver guidet igennem forskellige sanse- og opmærksomhedsøvelser. Undervejs er der tid til at hygge ved bålpladsen og tale med de andre deltagere og underviserne. 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 i ujævnt terræn.

Vi mødes følgende dage: 26/4, 3/5, 10/5 og 17/5 kl. 10-12.30. Hvor vi mødes, får du at vide, når du tilmelder dig. Inden opstart bliver du inviteret til en afklarende samtale hos vores forløbskoordinator.

Hvis du har spørgsmål til ”Naturkræfter” eller tilmelding, kan du kontakte forløbskoordinator Ingrid Ahleson på tlf: 4014 1617 eller e-mail iba@vallensbaek.dk



Kom til frokostmatiné i Pilehavehus

Fredag den 29. april inviterer caféen i Pilehavehus til frokostmatiné med underholdning fra kl. 12-15. Til frokostmatinéen serverer cafeen en varm ret og en dessert. Prisen for en billet er 75 kr. og kan købes i caféen kl. 11.30-13.30 indtil den 25. april. Frokostmatinéen er for dig, der bruger caféen i Pilehavehus og alle pensionister i Vallensbæk.

Adresse:

Løkkekrogen 3-5, 2625 Vallensbæk

Oplev lokal kunst og keramik på Kunstnerruten

Kom med, når dygtige og talentfulde kunstnere fra Vallensbæk åbner dørene til årets kunstnerrute den 23. og 24. april kl. 11-16. Tag familie eller venner under armen og kombinér en forårstur med inspirerende kunstoplevelser, hvor de kreative kunstnere viser deres kunst. Det er også muligt at få en snak med kunstnerne og høre deres tanker bag værkerne. Du kan hente et kort over Kunstnerruten i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, og du vælger helt selv, hvor du vil starte på ruten.

De kunstnere, du kan besøge er: Annette Grage, Kirsten Hørsman, Tove Balling, Grete Ryberg-Høgh, Kurt Strini, Alice Dønns, Gitte Thielst og Gisela Gylling. På Kunstnerruten kan du opleve alt fra abstrakte, figurative og finurlige malerier til smuk keramik. Udover kulturoplevelsen har du også mulighed for at vinde et gavekort til de deltagende kunstneres værker.

Kunstnerruten og Vallensbæk Kunstforening holder en fællesudstilling og fernisering i mødelokalet Havet på rådhuset den 4. april kl. 18.30. Her får du mulighed for at se malerier og keramik af de forskellige kunstnere, der deltager i Kunstnerruten.

Kunstnerruten og ferniseringen på rådhuset er åben for alle, og du kan læse mere om arrangementerne på vallensbaek.dk/aktiviteter



Workshop: Filt en fisk til din baby

Kom til en hyggelig og kreativ workshop på Korsagergård, hvor du lærer at filte søde ting i felt til din baby. Denne gang skal vi lave en fisk.

Hvor: Orangeriet hos Seniorhuset Korsagergård, Vejlegårdsvej 121

Hvornår: Den 5., 12. og 19. maj. kl. 10-12

Pris: 25 kr.

Tilmelding: Ring til Korsagergård på tlf: 4364 6029 i åbningstiden: tirs.-ons. og torsdag kl. 9-15. Du er også velkommen til at komme forbi i åbningstiden. Betaling via MobilePay ved tilmelding.

Der er begrænsning på maks. fire deltagere. Du er velkommen til at tage din baby med.



Vi fejrer Vallensbæks idrætsudøvere og frivillige

Fejringen af idrætspriser, afsløring af årets frivilligpriser og årets fest for alle foreninger og frivilligrupper i Vallensbæk er i år slået sammen til et brag af en festival.

Fejringen foregår onsdag den 11. maj fra kl. 17.30 i Vallensbæk Idrætscenter, hvor borgmester Henrik Rasmussen byder velkommen. Dørene åbner klokken 17.

Vi fylder Hal 2 med masser af aktiviteter og byder selvfølgelig på musik, mad og drikke. Der vil også være plads til en snak i lounge-områderne.

Festivalen er for aktive frivillige, trænere og indbudte idrætsudøvere, der skal modtage idrætspriser. Du tilmelder dig ved at sende en e-mail til csf@vallensbaek.dk. Vi foretrækker en samlet tilmelding fra jeres forening/frivilligruppe.

Spændende arrangementer i april

Glæd dig til mange spændende arrangementer i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus i april. Gå på opdagelse i det spændende program for april, som du kan hente i Kultur- & Borgerhuset eller tjek vallensbaek.dk/aktiviteter

Robotter i dagplejen

Makerspace skal være for alle – også Vallensbæks mindste borgere.

Med bip og blink kører små robotter frem og tilbage på det grå linoleumsgulv. En lille dreng hviner af fryd, da en robot bakker og kører ind i hans lår. En pige undersøger nysgerrigt de forskellige knapper.

Der er pop-up-makerspace i dagplejen. En række dagplejere og børn skal sammen med kommunens maker-pilot og IT-konsulent teste nogle af de teknologiske værktøjer fra Vallensbæks makerspaces.

”Teknologi skal være tilgængelig – også for de helt små. Det er ikke en robot-skole. Det foregår på børnenes præmisser, og vi har en legende tilgang til det. Legen er formålet i sig selv,” lyder det fra IT-konsulent Thomas Ankler.

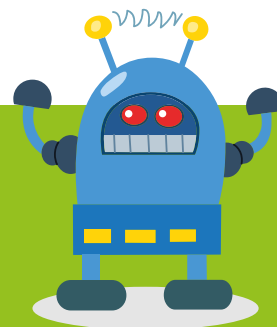
Tanken er at undersøge, hvordan børn under tre år kan have gavn af makerspace, og hvordan man kan bruge det i en pædagogisk sammenhæng.

Susanne Nielsen, der er leder af dag-

plejen i Vallensbæk, oplever nemlig, at det teknologiske legetøj ofte er målrettet større børn.

”Derfor er jeg rigtig glad for, at vi i samarbejde med makerspace kan udvide børnenes teknologiske verden – og netop målrette det den børnegruppe, vi har. De fleste af dem har jo en iPad derhjemme, men vi vil gerne vise, at teknologi er mere end et passivt legetøj.”

Besøget i dagplejen er blot første skridt på vejen i at åbne dørene for kommunens makerspaces. Fremadrettet er håbet, at dagplejerne selv kan tænke makerspace ind i hverdagen og fx booke kommunens makerpilot til at komme på besøg. Derudover har 22 pædagoger med repræsentanter fra alle Vallensbæks nini daginstitutioner fået en introduktion til makerspace, og i løbet af foråret vil der komme lignede pop-up-makerspaces i daginstitutionerne.



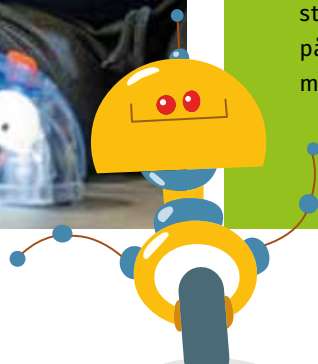
Makerspace for alle

For at sætte skub i brugen af kommunens makerspaces og for at vejlede både børn, ansatte og borgere i, hvad makerspace kan, har Vallensbæk Kommune ansat en makerpilot. Makerpiloten har blandt andet en fast dag på hver skole, hvor der både bliver lavet aktiviteter i frikvarterne og forløb med klasser og SFO.

Derudover står han bag arrangementerne Maker Club, hvor du som borger har mulighed for at stifte bekendtskab med makerspaces mange muligheder.

Maker Club finder sted hver anden uge på forskellige lokationer i Vallensbæk. Arrangementerne har forskellig varighed og målgruppe - fx får du mulighed for at bygge din egen robot eller designe din egen lampe. Du finder listen over arrangementer på www.vallensbaek.dk/makerspace

Børn fra dagplejen prøvede MakerSpace-teamets robotter.





Genoptræningen kan foregå derhjemme eller i Pilehavehus.

Genoptræning i Vallensbæk

I Vallensbæk tilbyder vi genoptræning, hvis du fx har været indlagt på hospitalet eller ved tabt funktionsevne.

Har du brug for et genoptræningsforløb som følge af en hospitalsindlæggelse eller tabt funktionsevne, tilbyder Vallensbæk Kommune genoptræning. Genoptræningen kan foregå på hold, individuelt eller i dit eget hjem. Dette vurderes og tilpasses den enkelte.

Holdtræningen foregår hos Vallensbæk Genoptræning i Pilehavehus, hvor der er fem fysioterapeuter og to ergoterapeuter tilknyttet. Her træner du sammen med andre borgere, der har samme eller lignende problemstilling som dig.

En af dem, der træner på hold, er 83-årige Hanne Vildbrad, der er tilknyttet et styrkehold efter hun har haft brækket bækkenet:

"Jeg er meget glad for at komme på holdet. Det er en utrolig god træning, fordi den er centreret så meget omkring den enkelte person. Der bliver taget hensyn til det, du fejler, og terapeuterne hjælper med, at du får det bedste ud af træningen," siger hun og tilføjer:

"De mennesker, der kommer her, er positive og i godt humør, og det smitter jo

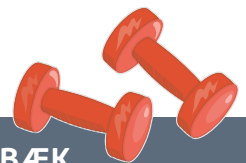
af. Du kan meget let finde nogen at få en sludder med. Og så bliver jeg glad, når jeg kan mærke, at træningen giver noget."

71-årige Susanne Dellgren går også på styrkeholdet. Efter et langt kræftforløb, havde hun tabt både kilo og muskelmasse.

"Jeg var nede på nul og kunne ingenting. Nu har jeg gået her i to måneder, og det går fremad og jeg har mindre ondt. Det er dejligt, at det er et lille hold, så man føler, der bliver taget godt hånd om en – og terapeuterne er gode til at holde en i gang."

Et genoptræningsforløb slutter, når du har opnået dit mål, eller når terapeuten vurderer, at du selv kan varetage den sidste del af træningen.

"Målet er, at borgeren kan klare sig selv uden at have brug for fx hjemmehjælp, og at de er blevet klogere på, hvad de kan gøre for at blive ved med at holde sig aktive," fortæller leder af genoptræningen Tine Vikkelsø Mortensen.



VALLENSBÆK GENOPTRÆNING

- Din genoptræning er et målrettet tidsafgrænset forløb, som bliver tilpasset dit genoptræningsbehov.
- Du vil komme til en indledende samtale og undersøgelse hos en fysio- eller ergoterapeut, hvor terapeuten vurderer dit genoptræningsbehov, og sammen opstiller I mål for forløbet.
- For at få et genoptræningsforløb skal du enten sende en ansøgning via din egen læge eller kommunens hjemmeside eller få hospitalet til at sende os din genoptræningsplan. Du er velkommen til at kontakte Vallensbæk Genoptræning på tlf: 4797 4580 eller genoptraeningen@vallensbaek.dk, hvis vi skal hjælpe dig med din ansøgning



VNY – for 18-årige i Vallensbæk

Fylder du 18 år i 2022? Så tag en ven under armen og kom til VNY, hvor der vil være pizza, musik og uundværlig viden. Det sker den 28. april.

At fylde 18 år er noget helt specielt. Sammen med gaverne og lagkagen kommer en række nye muligheder. Du får blandt andet ansvar for egen økonomi, kan flytte hjemmefra og stemme ved folketings- og kommunalvalg.

Vallensbæk vil gerne være med til at fejre din særlige fødselsdag – og samtidig give en uformel introduktion til det voksenliv, der venter. Derfor er alle vallensbækkere, der fylder 18 år i 2022 inviteret til VNY – VallensNight Youth – torsdag den 28. april.

Bliv fejret med Luksusfælden, jeopardy og pizza-buffet
Dørene åbner klokken 16.30 i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus. Alle deltagere får udleveret en goodiebag, og borgmester Henrik Rasmussen byder velkommen. Herefter

ter åbner aktivitetspladsen og pizzabuffet'en, mens en dj sørger for musikken.

Besøg fx aktiviteten "Luksusfælden", hvor du kan få hjælp med finanserne. I vores hjemmebyggede lejlighed kan du blive klogere på, hvad det udeboende liv koster. Hvor meget bruger man fx på varme? Og hvad med madbudgettet? Samtidig kan du få lagt et budget ligesom i TV3-programmet "Luksusfælden", og vi uddeler gode tips til billig mad og madplaner.

Du kan få hjælp til, hvordan du skriver dig op til en lejlighed, eller svar på alverdens jobrelaterede spørgsmål i Jeopardy. Der vil også være mulighed for en snak med Natteravnene og Gadeplansteamet, der betjener vores alkoholfrie bar.

Vi glæder os til at se jer!



Sådan tilmelder du dig til VNY

VNY er for dig, der fylder 18 i 2022. Du er velkommen til at tage en ven med. Festen foregår i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus den 28. april klokken 16.30. Det er gratis at deltage, men du skal tilmelde dig og din ven til arrangementet. Det gør du enten via Place2Book (find VNY på www.vallensbaek.dk/aktiviteter) eller ved at sende en SMS til Gitta Friis Sørensen på 2179 5548. Husk at skrive dit navn i SMS'en.

Opskrift:

Pocherede æg

– en teknik, der kan være svær at mestre, men som imponerer.

Påsken er nær, og der skal pustes og males æg, klippes gækkebreve og spises påskeæg.

Mange skal måske også til påskefrokost med familie eller venner. Her kunne én af retterne være pocherede æg, som er perfekt til påskebordet eller som en lækker Eggs Benedict til morgenmaden.

Pochering af æg kan være lidt besværligt, da du helst skal ende med at have en stivnet æggehvite, der danner en lomme omkring den bløde blomme. Når du mestrer teknikken, har du et pocheret æg, som vil imponere enhver gæst.



Pocheret æg på ristet brød og avocado

(4 personer)

Det skal du bruge:

2 modne avocadoer

4 skiver groft brød - kan både være rugbrød og franskbrød

4 æg

En håndfuld krydderurter - det kan være brøndkarse/persille/dild

½ citron (saften)

Salt

Peber

3 spsk. eddike til pocheringsvandet

Sådan gør du:

Avocado

1. Halver avocadoerne, fjern stenene og tag kødet ud med en spiseske.
2. Mos avocadoerne med en gaffel.
3. Rist brødsiverne.
4. Anret avocado på det ristede brød og hæld lidt citronsaft over maden.

Sådan gør du:

Pocherede æg

1. Fyld ca. 2 liter vand i gryden og bring det i kog.
2. Tilsæt 3 spsk. eddike og lidt salt. Skru ned, så vandet er lige under kogepunktet.
3. Slå et æg ud i en lille skål eller et glas, så du nemt kan hælde det ned i vandet.
4. Rør kraftigt rundt i vandet med et piskeris, så der kommer en hvirvel i midten.
5. Hæld nu ægget forsigtigt ned midt i hvirvlen, uden at piske rundt. Hvis æggehviderne ikke samler sig om blommen, kan det hjælpes lidt på vej med en spiseske.
6. Lad gryden stå, imens vandet drejer rundt, og æggehviden samler sig om blommen.
7. Ægget skal pochere i ca. 3 minutter. Hviden skal være fast og blommen flydende.
8. Tag forsigtigt ægget op med en hulske.
9. Anret ægget på toppen af avocodomaden og drys med salt, friskkværnet peber og friske krydderurter og evt. lidt chiliflager.

Vidste du at ...

pochere betyder at tilberede mad i væske, der har en temperatur lige under kogepunktet? Det gør man for at "sarte" madvarer ikke falder fra hinanden, når de bliver kogt, men stadig bliver tilberedt, så de ikke er rå. Man gør det bl.a. med fisk, men æg er nok det, der er mest kendt i forbindelse med pochering.



Vallensbæk Seniorråds borgermøde om forebyggelse af fald

Vallensbæk Seniorråd afholder borgermøde torsdag den 21. april kl. 15 i lokalet Havet på Vallensbæk Rådhus.

Med udgangspunkt i at fald er årsag til mange og lange sygdomsforløb for landets ældre borgere har Seniorrådet valgt at temaet for borgermødet skal være forebyggelse af fald.

På mødet vil der være oplæg fra en kiropraktor og en fysioterapeut om fald og forebyggelse af fald samt oplæg til praktiske balanceøvelser.

Borgermødet afsluttes med en orientering om Seniorrådet og valget til rådet i efteråret.

Månedens billede



♥ **@gitte.kristensen** Meget kold og blæsende morgentur. Men smuk! [#vallensbæknu](#)
Del dine billeder med os på Instagram
Tag dem med [#vallensbæknu](#)



Hold øje med din skraldespand

Det er vigtigt, at skraldemændene nemt kan komme til affaldsbeholderne. Hvis der er problemer med adgangsvejen, hænger de fremover en seddel på beholderen.

Formålet er, at du nemt skal kunne se, hvad du skal gøre for at dit affald kan indsamles af skraldemanden, samtidig med at han har et godt arbejdsmiljø.

Kontakt Vestforbrænding på tlf: 7025 7060, hvis du har spørgsmål.

Kultur- & Borgerhuset anbefaler

"Lucky Lucy" af Josefine Blom

Skrevet af Bettina, bibliotekar



Bogen er en farverig og fascinerende fortælling om sindssyge, parallelle virkeligheder og hævn.

Lucy bliver i 1890 indlagt på et sindssygehospital i Louisiana, USA. Hun er en ung, smuk pige med voldsomme ar på både krop og sjæl.

Lucy ligger i en form for koma. Her lever

hun et andet liv, hvor hun er stærk, handlekraftig og ferm med en revolver. Sammen med Joe arbejder hun på at optevle og tilintetgøre en gentlemansklub, som kidnapper og misbruger børn.

Det er en original, fascinerende og eksotisk historie mellem drøm og virkelighed – med dusørjægere, westernsalooner og smukke kvinder.

Oplev Josefine Blom i et forfatterforedrag i Kultur- & Borgerhuset torsdag den 7. april kl. 19 – tilmeld dig på www.vallensbaek.dk/aktiviteter

Cykling Uden **Alder** – alle har ret til vind i håret!

Hvis du er gangbesværet og ældre, kan du få en tur i Cykling Uden

Alders rickshaw-cykler.

”De fleste af vores ture er på omkring to timer, og vi kører typisk 10-20 km per tur”, siger Mogens Sørensen, der er en af de frivillige piloter og samtidig den lokale ”kaptajn” for Cykling Uden Alder.

Du kan bestille en cykeltur enten ved at ringe til Mogens eller – for hvis du bor i plejebolig – ved at lave en aftale via plejepersonalet.

Er du den nye frivillige pilot i Vallensbæk?

Netop nu er vi på udkig efter nye frivillig-piloter i Vallensbæk. Hvis det er dig eller en du kender, er du meget velkommen til at kontakte Mogens Sørensen på tlf: 2093 2057 eller på mailadressen mogsor@post9.tele.dk

”Der kræves ingen særlige forudsætninger for at være frivillig pilot – udover at man kender færdselsreglerne og kan håndtere cyklen”, forklarer Mogens, der tager nye piloter ud på en prøvetur, hvor de bliver vist lidt rundt i kommunen og får forklaret, hvordan turene foregår.



VALLENSBÆK KOMMUNE

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

Ansvarshavende redaktør

Anette J. Laustsen

Redaktion

Kommunikation - Vallensbæk Kommune,
kommunikation@vallensbaek.dk
Ring til redaktionen på tlf: 4797 4008

Omdeling

Foreninger i Vallensbæk. Hvis bladet udebliver, så ring 4797 4008.

Foto

Vallensbæk Kommune, Anders Scheibel, colourbox

Deadline

Næste nummer udkommer 7.-8. maj.
Deadline 6. april, til kalenderen via
www.vallensbaek.dk/aktiviteter
dog 12. april.

Rådhuset, åbnings- og telefontid

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

Døgnpleje Rønnebækhus

Telefon: 4373 4344

Vej og Park vagttlf.

Telefon i dagtimerne: 4797 4500
Vagttlf. aften/weekend: 2673 7225

Vallensbæk

Kultur- & Borgerhus

Telefon: 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

Vagttlf. aften/weekend: 2727 4039

Status på situationen i Ukraine

Den ulykkelige situation i Ukraine følges tæt, og i Vallensbæk Kommune holder vi os orienteret hos de involverede ministerier, styrelser og andre myndigheder, så vi sikrer en samlet professionel og koordineret indsats.

Regeringen har meldt ud, at vi skal være forberedt på, at der kan komme omkring 20.000 ukrainske flygtninge til Danmark, hvoraf nogle vil søge om asyl.


Flygtningene må godt opholde sig i Danmark, også uden at søge asyl. I nogle tilfælde kan de være i landet i 90 dage, i andre tilfælde kan de søge om visum.

Frivillige organisationer, bl.a. Røde Kors, har meldt sig til at hjælpe de ukrainske flygtninge.

Kulturministeren har opfordret til, at kommunerne aflyser kulturbegivenheder med russisk deltagelse. I Vallensbæk Kommune har vi ingen af disse i støbeskeen. Vallensbæk kommune har ikke en russisk venskabsby.

Vallensbæk Kommune har heller ingen investeringer med kobling til Rusland i sin finansielle portefølje og har ikke indkøbsaftaler eller lignende med Rusland.





” En nutella-mad er god, når du skal køre løb. Det er altid den, jeg vinder på.”

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 otteårige Christian Daumann, der kører BMX og som sidste år blev sjællandsmester i sin aldersgruppe.

” Jeg begyndte til BMX sidste år. Den første dag kom træneren hen til mig og sagde ‘du ved godt, det er en ekstrem sport, ikke?’. Jeg var i forvejen ret nervøs, og det gjorde mig ikke mere tryk! Men det var det, jeg ville. Jeg har set YouTube-klip med folk, der kører BMX, siden jeg var lille og også cyklet ude på vores vej og øvet flyvehop med mine venner. Det sjoveste ved BMX er, at du kører hurtigt. Jeg kan godt lide fart, og både min far og jeg er glad for biler. Jeg samler på Hot Wheels politibiler, trucks og japanerbiler og kan godt lide at spille på min nye PlayStation. Jeg ved ikke, hvad det

Otteårige Christian kører BMX og blev sjællandsmester sidste år.

er – det er bare sjovt, når det går hurtigt. Egentlig gik jeg til fodbold først, men så ville jeg gerne gå til motocross og fik lov at prøve det på ungdomsskolen, men jeg var ikke gammel nok til at komme på et hold. Så blev det BMX. Til BMX gælder det om at komme hurtigst igennem en bane med en masse bakker. Det kræver meget teknik og balance. Vi har brynje, knæbeskytter, kæmpe hjelm og handsker på, når vi kører. Du bliver god ved at øve meget. Jeg øver mig til træning, og når jeg cykler i skole. Om sommeren bruger jeg også bikeparken ved ungdomsskolen. Den har jeg brugt, siden jeg var lille – først på børnescooter, så løbicykel, almindelig cykel og nu BMX. Jeg cykler der også med mine venner – en af dem har lige fået en BMX-cykel. Jeg bliver aldrig træt af at cykle. I weekenden er der løb, og jeg har været med i en masse konkurrencer. Sidste år blev jeg sjællandsmester. Så blev jeg kastet op i luften af de andre fra klubben – det var fedt. Sidsteplads taler vi ikke om – jeg vil helst bare vinde. Nogle gange har jeg været på sidstepladsen i starten af et løb, men alligevel fået førstepladsen. Man må aldrig give op. Jeg vil gerne være professionel, og min største drøm er at komme til OL, men man skal vist være lidt ældre for at deltage.”

Hvem skal vi interviewe?

send dit bud til kommunikation@vallensbaek.dk

HVAD ER BMX?

- BMX er en intens sprintsport, hvor det går ud på at komme først gennem en kort bane med en række hop og sving. Et heat (en gennemkørsel af banen) tager typisk mellem 30 og 45 sekunder.
- Man kan begynde at køre BMX, så snart man kan cykle uden støttehjul.
- Man starter otte købere ad gangen, som alle sendes af sted fra en startrampe (gate). Løbet køres over tre heat, som alle tæller med i den endelige placering.
- Der køres om titler lige fra landsdelsmester til dansk, nordisk, europæisk og verdensmestertitler.