

# VALLENSBÆK **NU**



NUMMER 7 | 3. - 4. SEPTEMBER 2022 | VALLENSBÆK.DK

## Tillykke!

Vallensbæk Station  
fylder 50 år



Svømmehallen  
er koblet til  
idrætscentret  
**Side 3**

Tine snød  
farlig sygdom  
**Side 14-15**

Mosens dag  
**Side 16**

Efterårets  
arrangementer i  
Kultur- & Borgerhuset  
**Indstik i bladet**

**3**

Den kommende svømmehal er ved at tage form



**6-7**

Makerspace



**8-9**

Super September i Vallensbæk



**13**

Kræftforløb i naturen



**14-15**

Tine snød sygdom

Kommunes diætisttilbud hjalp Tine med at undgå den farlige sygdom og få et sundere liv

**16**

Valg til Seniorrådet



**17**

Opskrift: Rød saft



**20**

Mød kunstneren Tove Balling





# **Svømmehallen** er nu koblet sammen med idrætscentret

*Nu er der kun et år til den officielle åbning og den kommende svømmehal er ved at tage form. Bogstaveligt talt. Bassinerne er nemlig blevet støbt og placeret. Det ses nu tydeligt, at svømmehallen er godt på vej.*

I 2023 bliver det muligt for Vallensbæks borgere at tage en svømmetur i kommunens nye svømmehal. Og der er nu synlige beviser på, at byggeriet bevæger sig i den rigtige retning. Der er både blevet støbt bassiner og så er svømmehallen blevet koblet sammen med idrætscentret.

Nedrivningen af den del af idrætscentret, som skulle kobles sammen med svømmehallen, blev allerede afsluttet i juli måned.

## **Følg byggeriet online**

Svømmehallen forventes indviet og taget

i brug sidst på sommeren til næste år. Er man nysgerrig på at følge byggeriet helt frem til det er færdigt, og vil holde øje med, om tidsplanen holder, så er der mulighed for at følge det hele med en kop kaffe hjemme fra sofaen. Byggeriet kan nemlig følges live, da der er monteret to web-kameraer, som filmer døgnet rundt så længe byggeriet er i gang. Gå til forsiden på [www.vallensbaek.dk](http://www.vallensbaek.dk), og se under byggeri. Web-kameraer kan også ses på idrætscentrets infoskærm i foyeren, som også løbende opdateres om forhold der har indflydelse på borgernes brug af idrætscentret.

## **AKTIVITETER I SVØMMEHALLEN**

- Svømmebassin på 25 meter.
- Multibassin med plads til vandleg.
- Vippeudspring fra både en-, tre- og fem meter.
- Vandrutsjebane.
- Børnebassin med legeredskaber.
- Varmtvandsbassin med direkte adgang til sauna.

### **Kan dele oplevelsen**

Det er et tiltag, som vi synes er rigtig sjovt. Projektet er meget stort og som vi forventer borgerne får meget glæde af, derfor tænkte vi, at det kunne være sjovt at følge løbende. Det er jo ikke tilladt at gå rundt på byggepladsen. På den her måde med et webkamera, kan borgerne løbende tale med hinanden om hvad de ser og forhåbentlig glæde sig. Desuden kan vi, når svømmehallen er færdig, lave et sammenklip, så man kan se byggeriet skyde op i rekordfart”, siger Karsten Hee, der er svømmehallens projektleder fra Vallensbæk Kommune.

### **Lille forsinkelse indhentes**

Combi Byg der er entreprenør på svømmehallen, er kommet cirka en måned bagud i forhold til tidsplanen. Men Combi Byg er i fuld gang med at indhente tids tabet og forventer at kunne indhente den tabte tid igen.

### **Forsøger på at nå det**

”Vi har haft en god dialog med Combi Byg, som selvfølgelig beklager situationen. Men de arbejder hårdt på at nå det til den aftalte tid. Altså til næste sommer. Med tanke på denne sommer, ville det jo være rart at kunne tage en tur i svømmehallen efter en varm arbejds- eller skoledag, siger Karsten Rene Hee.

Når endelig den nye svømmehal står færdig, er der noget for enhver smag og for alle aldre. Uanset om du er sports- og motionssvømmer, om du har lyst til en tur i vandet med de helt små, eller om du har brug for en wellnessoplevelse, så er der god grund til at glæde sig til 2023, når Vallensbæk svømmehal slår dørene op.

Vallensbæk Station den 30. september 1972.



Vallensbæk Station, august 2022.

## Vallensbæk Station **50 gode år!**

*Vallensbæk Station blev opført i 1972 og har siden da været et stoppested der bandt kommunen sammen og bragte København tættere på.*

**Hundredvis af Vallensbækborgere** stod klar til at modtage den nykronede Dronning Magrethe på den spritnye station den 30. september 1972. Hun skulle indvie stationen, der med et snuptag ville betyde at man fra Vallensbæk kunne komme til byen nemt og hurtigt, hver 20. minut.

Dronningen ankom i det glansrøde tog, og stemningen var festlig idet hun proklamerede Vallensbæk Station for officielt åben og i drift. Stationen var længe ventet: det havde taget årevis at få banen vedtaget og anlagt. Dagen efter, den



Vallensbæk Station  
den 30. september 1972.



Vallensbæk Station, august 2022.



1. oktober, kunne almindelige passagerer for første gang køre med toget fra Vallensbæk til København.

Den forlængede S-togsbane bød på stor forandring, ikke kun for Vallensbæk-borgere men for mange syd for København. "Alle stationerne efter Dybbølsbro var nye" fortæller Ingolf Mathiesen, formand for Vallensbæks Lokalhistoriske Forening. "Der var ikke nogen særlig god forbindelse til Vallensbæk før det. Ja, der var da nogle busser der kørte ruten, men de var langsomme og ikke meget pålidelige". Ingolf husker selv hvordan busserne ofte var forsinkede og hvordan han nogen gange blev forsinket fordi den bus han skulle med var fyldt og han måtte vente på den næste.

### Travl station

De næste 4 år var Vallensbæk endestation for S-togene der kørte syd ud af København. Når folk skulle længere syd end Vallensbæk, var det med en af de talrige buslinjer der nu havde afgang fra Vallensbæk. Kombineret med de mange pendlere der nu kørte til Vallensbæk

Station for at tage med toget mod byen, blev stationen lynhurtigt et travlt knudepunkt. Området omkring stationen var i disse år primært busholdeplads og parkeringsplads.

Grundet travlheden blev området omkring stationen også et ideelt sted at åbne butikker. I 1975 åbnede det nye Favør supermarked og i 1976 åbnede Vallensbæk Nærcenter (nu Vallensbæk Stationstorv). Helt unikt åbnede der også en såkaldt "bogkupé" på stationen. Bogkupéen var stationens helt eget bibliotek, med henblik på, at folk kunne låne læsestof med på deres rejser. Der var også billetsalg til hele Danmark.

### Bydele skyder op

I 1976 blev Køge-Bugt banen udvidet så endestationen blev Hundige. Dermed svandt en del af trafikken fra stationen og antallet af daglige passagerer gik fra omkring 4000 passagerer til omkring 2100 passagerer, hvor det siden har ligget stabilt. Vallensbæk station kom på et spændende øjeblik i områdets historie. Folk flokkedes i disse år for at bo i de

mange hastigt voksende bydele sydvest for København. For mange gav det god mening at bo i overskuelig afstand fra byen, uden støj og ekstravagante huspriser. Stationen både fortsatte og højnede denne udvikling, da det nu blev endnu nemmere at bo i f.eks. Vallensbæk og arbejde inde i byen. "Der var flere der flyttede herud, fordi det simpelthen blev nemmere at komme hertil" opsummerer Ingolf. Indbyggertallet steg drastisk i sidste halvdel af 70'erne, og er siden 1970 fordobledes fra cirka 8000 til cirka 16000.

### Liv ved stationen

Meget af byens liv er fortsat opstået omkring stationen i løbet af dens 50 år. Rådhuset kom til med udsigt over stationen i 1986, og mange små erhverv har med fordel placeret sig her. Stationstorvet har bl.a. huset Æn Irma, en Fakta, en slagter og en bank i sin levetid.

Med tanke på alt den forandring det satte gang i da Vallensbæk Station åbnede i 1972, bliver det kun mere interessant at se hvad letbanens åbning i 2025 kommer til at betyde for byen.



MAKERSPACES:

# Fremtidens læring starter her

**Jonas fra 6. klasse på Egholmskolen** sidder og designer en øde ø. Det er måske en sætning der havde været lidt mærkelig for 20 år siden, men i de tre makerspaces på hver af Vallensbæks folkeskoler er det nu hverdag.

Jonas er ved at lære at bruge programmet CoSpaces på en iPad, hvor man designer små virtuelle verdener, der kan projiceres op på en storskærm. Dagens opgave er at designe økosystemer og Jonas har lige fået en minidykker til at svømme rundt i 8-taller under vandet.

Et makerspace er et rum hvor digital læring og kreativitet er i fokus. På Egholmskolens makerspace finder du

blandt andet iPads, 3D printere, laser-skærer og forskellige robotter. Forestil dig et sløjdløkkale, men for digital læring i stedet for træhåndværk.

## Ansæt en Makerpilot

I Vallensbæk har Makerspace-initiativet været i gang siden 2019, hvor lokaler og udstyr blev indrettet og indkøbt. Men en ting er at oprette et makerspace, noget andet er at uddanne lærerne og pædagoger, så de for alvor kan tage teknologien til sig i deres læringsforløb. Center for Børn og Unge har ansat Christoffer Dithmer i en toårig projektansættelse, som såkaldt Makerpilot. Det vil sige, at han en

dag om ugen på hver af skolerne, hjælper lærerne og pædagogerne med at forberede og gennemføre konkrete undervisningsforløb, der gør brug af de mange tilgængelige makerspace-teknologier.

Christoffer arbejder ud fra et overordnet, tværgående princip om at brugen af IT i undervisningen altid skal tilføje faglige løft til aktiviteter og læringsforløb, som allerede er en del af børnenes og medarbejdernes årsplan.

Christoffer arbejder ud fra et princip om, at makerspaceteknologien tilføjer et fagligt løft til aktiviteter og læringsforløb som allerede er en del af skolehverdagen for børnene. På alle Vallensbæks folkeskoler kan lærere flytte undervisningen over i makerspacet, når de vil integrere digitale værktøjer i deres undervisning på kreative måder. For eksempel kunne eleverne lære om engelske verber ved at lave et vendespil med laserskæreren, eller om danske konger ved at designe et



historisk museum i CoSpaces. Makerspace er altså ikke et fag i sig selv, men en integreret del af alle fag.

"Sidste gang vi brugte makerspace var i Natur/Teknologi" fortæller Jonas om CoSpaces. "Så skulle vi lave en fremlægelse om en virus hvor vi lavede en præsentation inde i programmet her". Eleverne er enige om, at det er sjovt at gøre noget andet i skolen end at sidde i klassen og lave lektier. Emily, der også har designet en ø, tilføjer "det er fedt at finde på noget i hovedet og så se hvordan det bliver oppe på skærmen". Og det er kun fantasien der sætter grænser. Jonas fortæller, at hvis han kunne bygge hvad som helst, ville han allerhelst bygge en "kæmpe by" i programmet. Christoffer Dithmer bryder entusiastisk ind: "Du siger bare til!"

#### Til inspiration

Christoffer er passioneret omkring, at makerspaces kan gøre noget godt for elevernes kreative udfoldelse og læring.

"Det handler mest om, at eleverne skal finde deres vej i livet. Det er ikke fordi de absolut skal det her i deres voksne liv, men de skal da have muligheden for at finde ud af om det er noget for dem".

Makerspaces er ikke kun for folkeskolebørn. Alle Vallensbæks borgere kan gratis opleve og afprøve makerspaceteknologi, når der hver anden uge afholdes MakerClub-arrangementer. Til MakerClub arbejdes der med forskellige teknologier fra gang til gang. Her kan du prøve dig frem med spiludvikling, filmproduktion, podcast, kodning, programmering og design og produktion af forskellige genstande.

Alle sessioner er gratis, og du kan læse mere om dem i aktivitetskalenderen på Vallensbæk Kommunes hjemmeside.

# Vallensbæk mod nye horisonter

*Er det en festdag? En festuge?  
Nej, det er Super September!  
Vallensbæk byder på en  
hel måned med åbne døre,  
spændende kultur, sankning og  
sjove oplevelser for alle.*

**Når noget er elsket**, så vokser det. Og Festlig Fredag, Vallensbæks brag af en afslutning på Vestegnens Kulturuge, har fået så meget kærlighed og grokraft, at der i år bliver tale om en hel måned med aktiviteter, underholdning og andet godt, der begynder allerede inden Vestegnens Kulturuge går i gang på tværs af kommunerne.

Årets tema for Vestegnens Kulturuge er Nye Horisonter, og det er passende, når både form og indhold byder på så mange nye steder at opleve, så meget nyt at mødes om og blive inspireret af. Både voksne og børn kan godt sætte kryds i kalenderne. Der er noget for enhver smag, også den vilde. Her dykker vi

ned i flere af de mange spændende tilbud, som du kan være med til. Lad dig også inspirere af indstikket her i bladet og læs mere om alle arrangementerne på [www.vallensbaek.dk/SuperSeptember](http://www.vallensbaek.dk/SuperSeptember).

## **Musik, sjov og ballade**

Motor Mille, som børnene kender fra Ramasjang, optræder for store og små ved Gadekæret, der vil være skægge aktiviteter og mulighed for at købe lidt mad, både før og efter showet. Hun er med sit show med til at sætte pedalen i bund og kickstarte en september, der bliver noget helt særligt.

Omtrent samtidig sørger Vallensbæk Ungdomsskole og Vallensbæk Musikskole

for at der er gang i den på VK Street Festival for de større børn og for teenagerne. Bevægelse og fællesskab er i fokus på festivalen med street action, kreative workshops, musik, DJ, breakdance og madboder.

I uge 37 begynder Børne- og ungekulturuken for alvor, og byder på alt fra at lære de helt nye skolebørn i 0. klasse færdselsreglerne på Trafiklegepladsen til Stomp for sjetteklasserne og ikke mindst går børnene på femte klassetrin i gang med at sanke og smage på alt det, der gror i Vallensbæk.

Senere samme uge giver Mathilde Falch koncert og spiller sine stærke, åbenhjertige sange for de voksne.





## Fællesskab og åbne arme

**De mange foreninger og tilbud i Vallensbæk slår dørene op til Åbent Fællesskab i uge 39.**

Du bydes velkommen til alt fra kaptgang, gymnastik og cykelløb til kunstudstilling og fællesspisning. Her kan du mærke foreningslivet og det store engagement hos frivillige og trænere, der løber som en understrøm gennem hele ugen. Vi håber på stor interesse i at opleve og prøve nye fællesskaber af. Opbakning er vigtig for foreninger og frivillige, særligt efter corona-tiden, så de skal mærke, at det er godt at gøre en forskel sammen. Derfor er der en masse at opleve og prøve kræfter med for deltagere og frivillige i alle aldre.

Få det præcise overblik og tilmeld dig her: [www.vallensbaek.dk/aaentfaellesskab](http://www.vallensbaek.dk/aaentfaellesskab)  
Alle er velkomne.

Åbent Fællesskab er Vallensbæk Kommunes fejring af Frivillig Fredag, den nationale frivillighedsdag i uge 39. Dagen er en årlig markering og anerkendelse af den store indsats, frivillige gør året rundt.



### Mosens Dag

Det er altid godt at komme ud i det fri, så vi sætter hele dagen af den 11. september, hvor man kan opleve både natur og kultur i de smukke omgivelser ved Vallensbæk Mose. Der vil være noget for både de sporty typer, de klima-bevidste og dem, der gerne vil opleve kultur. Vær med til f.eks. ponyridning, træplantning, indvielse af ny fotoudsmykning i tunnelen. Eller deltag i motionsløb, kanosejlads og meget mere. Foreningerne har boder med sjove aktiviteter, og man kan købe drikkevarer og dejlig grillmad til rimelige priser, så man har lidt at stå imod med.

Og ikke mindst inviteres hele familien med til "Lille Tildes" fødselsdagsfest! For selvfølgelig skal hun fejres med stil.

## Morderlig krimihygge

Selv rare folk kan lide at slappe af med et barskt mord... så længe det er i en bog eller på film! Kom til Krimilørdag i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus hele lørdag d. 24. september, vi lover at det bliver fængslende. Mød både bestsellerforfatter Katrine Engberg, to tidligere drabschefer, en retsmediciner og en kriminaltekniker. Der vil være overraskelser, udstillinger og meget andet godt – og lidt til mave og gane at skylle de barske, men underholdende løjer ned med.

### PROGRAM

**Kl. 9.30**

Dørene åbner

**Kl. 10.00-10.10**

Borgmester Henrik Rasmussen holder åbningstale (Havet)

**Kl. 10.10-11.25**

Bogaktuelle Katrine Engberg fortæller om sit krimiunivers (Havet)

**Kl. 11.45-13.00**

Djæveln ligger i detaljen — kriminaltekniker Bent Hytholm Jensen fortæller (Trappen)

**Kl. 13.10-14.10**

Filmnørdens Hjørne optager podcast live om dansk krimihistorie (Havet)

**Kl. 14.20-15.35**

Udyret: Specialisten — retsmediciner Hans Petter Hougen og Lotte Petri (Trappen)

**Kl. 15.45-17.00**

Drabscheferne — Ove Dahl og Kurt Kragh fortæller (Havet)

**Kl. 17.00**

Tak for i dag!



# 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 14. september, kl. 17.30, hvor alle interesserede er velkomne. Efter mødet er der mulighed for at møde kommunalpolitikere uformelt. Dagsordenen kan læses på [vallensbaek.dk/kb](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 [www.korsagergaard.vallensbaek.dk](http://www.korsagergaard.vallensbaek.dk)

## IT-hjælp - v/Ældre Sagen

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

## Babysalmesang

Babysalmesang v/musikpædagog og organist Caroline Borello Lerche. Onsdag formiddag i Sognegården ved Vallensbæk Kirke. Tilmelding på [www.vallensbaekkirke.dk/babysalmesang](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.

## Scooterbanden

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

## Åben Hal

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

## Floorball for 50+ årige

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

## Cykling uden alder

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

## Gå-Fodbold

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



## PROGRAM

# SUPER SEPTEMBER

En måned fuld af spændende arrangementer for hele familien



### UGE 36

#### **MOTOR MILLE**

Oplev Motor Mille i et show fyldt med dans, musik, sjov og ballade. Her kan alle være med, børn som voksne. Det vil være muligt at købe mad og drikke før og efter showet.

**Fredag d. 9. september kl. 16**

Gadekæret, Kirkebakke Allé 11  
Kræver tilmelding

#### **VK STREET FESTIVAL**

En festival for unge fra 5. klasse og op til 18 år, som byder på street aktiviteter, kreative workshops, musik, DJ, breakdance og meget andet.

**Fredag d. 9. september kl. 15-23**

Vallensbæk Ungdomsskole, Lundbækvej 5  
Tilmelding på [Valung.dk](http://Valung.dk).

#### **CITY MATTERS: PERFORMANCE I BYRUMMET**

En kunstnerisk vandring i byens natur, hvor nogle af tidens mest omdiskuterede emner, som natur og bæredygtighed, berøres. Arrangementet er en del af Vestegnens Kulturuge.

**Lørdag d. 10. september kl. 13 og kl. 17**

Kræver tilmelding, 50 kr.

#### **MOSENS DAG**

Nyd en dejlig dag i de naturskønne omgivelser ved Vallensbæk Mose. Der vil være natur- og kulturaktiviteter for hele familien samt forskellige boder.

**Søndag d. 11. september kl. 11-16**

Vallensbæk Mose, Rendsagervej 5  
Ingen tilmelding



**UGE 37**



### **KONCERT MED MATHILDE FALCH**

Mathilde Falch emmer af personlige fortællinger, spilleglæde, nærvær, humor og høj energi. I Vallensbæk får vi glæden af en intens og intim koncert, hvor Mathilde Falch optræder i en duo, med det nære sammenspil i centrum.

**Tirsdag d. 13. september kl. 19**

Havet, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus,  
Vallensbæk Stationstov 40  
*Kræver tilmelding*

### **BESØG TRAFIKLEGEPLADSEN**

Tag din cykel med forbi Vallensbæk Rådhus og prøv Børneulykkesfondens oppustelige trafiklegeplads. Ved Trafiklegepladsen er der god mulighed for at lære om trafikikkerhed i børnehøjde, når Vallensbæks mindste cyklister lærer om hjaltænder, vejskilte og, hvordan man giver signal i trafikken.

**Torsdag d. 15. september kl. 14-16.30**

Rådhuspladsen, Vallensbæk Stationstov 100  
*Ingen tilmelding*

### **FÆLLESSPISNING OG ALGORITME-DIGTNING**

Kom til fællesspisning og oplev samtidig en præsentation af Algoritme-digtet "Nye Horisonter – Nye Fortællinger", der skabes i en computer med inputs fra borgerne i Vallensbæk. Arrangementet er en del af Vestegnens Kulturuge.

**Torsdag den 15. september kl. 18**

Spejderhytten Mosebo  
*Kræver tilmelding*

### **ÅBENT HUS HOS MUSIKSKOLEN**

Kom til åbent hus på Musikskolen og få en snak med lærere og elever, prøv instrumenter, mærk den dejlige stemning og hør mere om alle Musikskolens tilbud. Du kan også opleve en lille koncert med 3. klasses elever fra alle kommunens skoler.

**Torsdag d. 15. september kl. 18.30-20.30**

Multisalen v. Vallensbæk Skole, Idræts Alle 5  
*Ingen tilmelding*

### **STOMP-KONCERTER**

Få en magisk oplevelse, når kommunens 6.klasser og percussionist Mikkel Schnettler inviterer på en rejse i rytmernes verden. Sammen med publikum fra kommunens daginstitutioner og skoler, er du også inviteret til afslutningskoncerterne for 6. klassernes Stomp-forløb, der er en del af Børne- og Ungekulturugen i Vallensbæk.

#### **Koncertprogram:**

**Torsdag d. 15. september kl. 10.30-11.00**

Pilehaveskolen og Vallensbæk skole optræder

**Torsdag d. 15. september kl. 12.45-13.15**

Egholmskolen optræder

**Fredag d. 16. september kl. 10.30-11.00**

Egholmskolen optræder

**Fredag d. 16. september kl. 12.45-13.15**

Pilehaveskolen og Vallensbæk skole optræder

Hal 1, Vallensbæk Idrætscenter, Idræts Alle 2

*Ingen tilmelding*



**UGE 38**

### **BIBLO BY NIGHT**

Hvad sker der i Kultur- & Borgerhuset efter lukketid? Til Biblo by Night omdanner vi huset til et aktivitetsrum for unge, hvor det blandt andet vil være muligt at deltage i en laser-tag kamp.

**Onsdag d. 21. september kl. 20-22**

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus,  
Vallensbæk Stationstov 40  
*Ingen tilmelding*

### **KRIMI LØRDAG**

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus slår dørene op til en lørdag i krimiens tegn. Oplev blandt andre Drabscheferne med Ove Dahl og Kurt Kragh, krimiforfatter Katrine Engberg og flere andre.

**Lørdag d. 24. september kl. 9.30-17**

Vallensbæk Kultur- og Borgerhus,  
Vallensbæk Stationstov 40  
*Ingen tilmelding men begrænsede antal pladser ved hvert foredrag*

### **MYSTERIELØB**

Tag familien i hånden til et (u)hyggelig og spændende løb i Kultur- & Borgerhuset og hjælp med at opklare et stort mysterium.

**Søndag d. 25. september kl. 10.00**

Vallensbæk Kultur- og Borgerhus,  
Vallensbæk Stationstov 40  
*Kræver tilmelding*



**UGE 39**

### **ÅBENT FÆLLESSKAB – KOM OG VÆR MED**

I uge 39 vil forskellige foreninger og institutioner slå dørene op og byde dig indenfor. Prøv f.eks. en aktivitet, du har overvejet eller oplev et fællesskab, du er interesseret i. Der er noget for enhver smag og alder. Oplev alt fra Ju-Jitsu til kæphest.

**Se det specifikke program og tilmeld dig på [www.vallensbaek.dk/abentfaellesskab](http://www.vallensbaek.dk/abentfaellesskab)**

### **GULDBRYLLUP MED STATIONEN**

S-togsbanen og stationen kom til Vallensbæk for 50 år siden. Det fejrer vi med croissanter, hornmusik og jubilæumstale af borgmester Henrik Rasmussen.

**Lørdag d. 1. oktober kl. 10-11**

Tunnellen under S-togsbanen  
*Ingen tilmelding*

### **FAMILIEFROKOST MED MGP-SHOW**

Frokost for hele familien. Når vi har spist er der show med tre forskellige MGP-stjerner hvor der er mulighed for at synge og danse med.

**Lørdag d. 1. oktober kl. 11.30**

Festsalen på Egholmskolen, Egholmvej 19  
*Kræver tilmelding.*  
25 kr. for 2-12-årige og 50 kr. fra 13 år

### **FÆLLESSPISNING - FARS KØKKENSKOLE INVITERER TIL 10ÅRS JUBILÆUMSMIDDAG**

Kom til fællesspisning sammen med venner, familie, eller alene, når Fars Køkkenskole fejrer 10 års jubilæum. Tidligere deltagere fra Fars Køkkenskole serverer hjemmelavet mad og fødselsdagskage.

**Søndag d. 2. oktober kl. 17.30**

Festsalen på Egholmskolen, Egholmvej 19  
*Kræver tilmelding.*  
25 kr. for 2-12-årige og 50 kr. fra 13 år

# SUPER SEPTEMBER



## **BØRNE- OG UNGEKULTURUGEN I UGE 37**

Uge 37 er ikke kun Vestegnens Kulturuge, men også Børne- og Ungekulturugen i Vallensbæk. Kulturuge-temaet er 'Nye Horisonter', der sætter rammen for de mange skabende processer, når skoler og dagtilbud kreerer udstillinger, udsmykninger, optrædere og meget mere, i mange forskellige processer og kulturelle udtryk. Der vil blive sanket, spillet stomp, sat frivillighed på skoleskemaet og meget mere.

Læs mere om arrangementerne og se hvordan du tilmelder dig på [www.vallensbaek.dk/SuperSeptember](http://www.vallensbaek.dk/SuperSeptember)

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

SEPTEMBER

05. **Møde**  
Kl. 19:45-21:15, Vallensbæk  
Missionshus
06. **Sensommerudflugt til Selsø Slot**  
Kl. 09:30-17:00
06. **Fædregruppe**  
Kl. 10:00-12:00, Helligtrekongers &  
Vallensbæk Kirke
06. **Fars Fitness**  
Kl. 10:00, Vallensbæk Skole
06. **GÅ-fodbold**  
Kl. 11:00, Vallensbæk Idrætscenter
06. **Ældre Sagen:  
Stavgang i Vallensbæk**  
Kl. 11:00, P-plads for enden af  
Sandvejen
06. **Hjerteforeningen  
Ishøj /Vallensbæk**  
Kl. 19:00-21:30, Vallensbæk Kultur og  
Borgerhus, mødelokale Havet
06. **Vallensbæk Amatør Teater.**  
Flere medlemmer ønskes.  
Kl. 19:00, Sted: Vallensbæk Amatør  
Teater, Egholmskolen
08. **Diabeteskursus**  
Kl. 15:00
10. **Åben Hal**  
Kl. 10:00, Egholmskolen
10. **City Matters:  
Performance i byrummet**  
Kl. 13:00
10. **Ældre Sagen: Hyggecafé 2022**  
Kl. 14:00-16:00, Pilehavehus Cafeen

SEPTEMBER

10. **City Matters:  
performance i byrummet**  
Kl. 17:00
13. **Fars Fitness**  
Kl. 10:00, Vallensbæk Skole
13. **Ældre Sagen:  
Stavgang i Vallensbæk**  
Kl. 11:00-12:00, P-plads for enden af  
Sandvejen
13. **GÅ-fodbold**  
Kl. 11:00, Vallensbæk Idrætscenter
13. **Mathilde Falch**  
Kl. 19:00, Vallensbæk Kultur- &  
Borgerhus i mødelokale Havet
13. **Vallensbæk Amatør Teater.**  
Flere medlemmer ønskes.  
Kl. 19:00, Vallensbæk Amatør Teater,  
Egholmskolen
14. **Kommunalbestyrelsesmøde**  
Kl. 17:30-20:00, Vallensbæk Kultur- &  
Borgerhus i mødelokale Havet
15. **Diabeteskursus**  
Kl. 15:00
15. **Fællesspisning og  
algoritmedigtning**  
Kl. 18:00, Spejderhytten Mosebo
15. **Åbent Hus på Musikskolen**  
Kl. 18:30-21:30, Multisalens på  
Vallensbæk Skole
17. **Lions Loppemarked  
17. & 18. september**  
Kl. 09:00, Multisalens på Vallensbæk  
Skole
17. **Åben Hal**  
Kl. 10:00, Egholmskolen
17. **Foredrag:  
Tove Ditlevsens liv og bøger**  
Kl. 11:00-12:45, Vallensbæk Sognegård

OKTOBER

18. **Lions Loppemarked  
17. & 18. september**  
Kl. 09:00, Multisalens på Vallensbæk  
Skole
19. **Familiemøde med spisning**  
Kl. 17:30-19:00, Vallensbæk  
Missionshus
20. **Fars Fitness**  
Kl. 10:00, Vallensbæk Skole
20. **GÅ-fodbold**  
Kl. 11:00, Vallensbæk Idrætscenter
20. **Ældre Sagen:  
Stavgang i Vallensbæk**  
Kl. 11:00, P-plads for enden af  
Sandvejen
20. **MakerClub:  
Lav musik med Micro:Bit**  
Kl. 15:30-18:00, Egholmskolen
20. **Vallensbæk Amatør Teater.**  
Flere medlemmer ønskes.  
Kl. 19:00, Vallensbæk Amatør Teater,  
Egholmskolen
24. **Åben Hal**  
Kl. 10:00, Egholmskolen
25. **Mysterieløb**  
Kl. 10:00, Vallensbæk Kultur- &  
Borgerhus
26. **Alzheimerforeningen**  
Kl. 15:00-17:15, Vallensbæk Kultur- &  
Borgerhus i mødelokale Havet
27. **Fars Fitness**  
Kl. 10:00, Vallensbæk Skole
27. **GÅ-fodbold**  
Kl. 11:00, Vallensbæk Idrætscenter
27. **Vestegnens Politi kommer på  
besøg og giver gode råd**  
Kl. 16:00-18:00, Korsagergård

## Frokostmatiné i Pilehavehus Caféen



**Kom til hyggelig** frokostmatiné i Pilehavehus Caféen fredag den 30. september 2022 Kl. 12:00-15:00.

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

Billetter til arrangementet kan købe i caféen dagligt ml. 11:30-13:30 indtil 16. september. Billetter kan også købes i Kultur- og Borgerhuset indtil den 9. september. Der er et begrænset antal billetter.

**Prisen er 75 kr. pr. billet.**

**Prisen for lodder er 5. kr. pr lod.**

## Oplev mere i Vallensbæk Mose

**Gåturen er blevet endnu bedre** med fire nye naturtavler med smukke tegninger af mosens dyr og planter. Det er Michael Petersen der står for tegninger og beskrivelser. Der er nu også et langt flot naturfoto i tunnellen mellem Vallensbæk Sø og Tueholm Sø. Billedet er taget af Jens Ole Jacobsen fra Fotoakrobaterne i Vallensbæk.

Tavlerne har QR-koder til korte, underholdende videoklip, hvor en dygtig naturkonsulent fortæller sjove informationer om dyrelivet i mosen. Det kan ses på en smartphone.

Hele familien kan gå på opdagelse i mosen på tavle-ruten. Begynd ved Naturlegepladsen bag Vallensbæk Rideakademi og videre gennem tunnellerne til mosen, og slut ved trækæmpen Lille Tilde og trækfærgen. Undervejs kan både store og små fordybe sig, og få masser af inspiration til en god snak om dyrene og plantelivet.

Danmarks Naturfredningsforening Vallensbæk-Ishøj været med til at udvælge arterne på tavlerne.



## Har du lyst til at synge med i Vallensbæks KOL-kor

**Vallensbæk KOL-kor**, er et tilbud for Vallensbæk-borgere med KOL, astma eller andre former for nedsat lungefunktion. Du behøver absolut ikke at være sanger for at deltage. Hovedsagen er, at du har lyst til at synge sammen med andre, i et hyggeligt fællesskab, hvor det sociale samvær er lige så vigtigt som det musikalske.

Vi synger hver torsdag kl. 13-14.30 i Kultur- & Borgerhuset i mødelokale Havet og det er gratis at deltage.

Hvis du er interesseret i at deltage, eller høre mere om Vallensbæks KOL-kor, kan du henvende dig til kulturkonsulent Remi Lewerissa, på [rel@vallensbaek.dk](mailto:rel@vallensbaek.dk) eller på tlf. 4797 4158.

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

**Vallensbæk Kommune** tilbyder KOL-kursus hvor vi vejleder og giver inspiration til, hvordan du bedst mulig kan klare de udfordringer som sygdommen giver dig.

**Mandag den 12. september** starter vi et ny KOL-kursus, hvor du møder en fysioterapeut, sygeplejerske, diætist og ergoterapeut, som alle ønsker at give dig den nyeste viden indenfor bl.a. kost, motion og åndedrætsøvelser samt støtte dig i at leve et godt liv med en kronisk sygdom. Samtidig er der god mulighed til at udveksle erfaringer med andre, der er i samme situation som dig.

### Tid og sted:

**Mandage 12. september - 10. oktober, alle dage fra kl. 14-15 i Vallensbæk Genoptræningscenter.**

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

Du kan læse mere om tilbuddet på kommunens hjemmeside under Sundhed og Forebyggelse ([vallensbaek.dk](http://vallensbaek.dk)).

*Tilbuddet er gratis.*

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





## ”Naturkræfter”

- kræftforløb i naturen

**Har du**, eller har du haft en kræftsygdom, og er du glad for at være ude i naturen? 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, både hvis du er i gang med behandling og hvis du oplever senfølger efter dit forløb.

I løbet af fire tirsdage i efteråret vil vi sammen bruge 2,5 time pr. gang ude i de grønne områder i Vallensbæk. Her sætter vi fokus på aktivitet og bevægelse, hvor du bliver guidet igennem forskellige sans- 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 være i stand til at gå 2-3 km i ujævnt terræn.

Vi mødes følgende dage: 13/9, 20/9, 27/9 og 4/10 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](mailto:iba@vallensbaek.dk)



## ”I gang igen”

-gymnastikhold for dig med en kræftsygdom

”I gang igen” er et gymnastikhold kun for dig, der er, eller har været ramt af en kræftsygdom. Har du fx været igennem et genoptræningsforløb i forbindelse med din sygdom, eller har du behov for et kærligt skub for at komme i gang igen, er dette hold et godt sted at starte.

På holdet laves der styrkeøvelser med redskaber, fx elastikker, håndvægte og bold.

Mave- og rygøvelser indgår altid, så vi kommer hele kroppen igennem.

Der afsluttes med udstrækning og afslapning.

Der tages individuelle hensyn, der er god musik og altid plads til en snak og et grin. Det er en erfaren gymnastikinstruktør der står for gymnastikken.

**Hvornår:** Torsdage kl. 14-15.

**Hvor:** Spejlsalen, Vallensbæk Idrætscenter.

Sæsonen løber fra september 2022 til juni 2023. Der er løbende optag hele sæsonen, såfremt der er pladser på holdet. Det koster 1050,- for en hel sæson.

”I gang igen” er et samarbejde mellem Vallensbæk Gymnastik og Vallensbæk Kommune.

**Vil du høre mere om din mulighed for deltagelse på holdet**, kan du kontakte kræftkoordinator Ingrid Ahleson på tlf. 4797 4137 eller mail: [iba@vallensbaek.dk](mailto:iba@vallensbaek.dk)



# Tine kom diabetes i forkøbet

*Vallensbæk Kommunes diætist-tilbud  
hjælp Tine med at undgå den farlige  
sygdom og få et sundere liv*

Da **Tine Bæk Sørensen** i februar fik konstateret, at hendes blodsukker var så højt, at hun havde type 2 diabetes, blev hun trist, men ikke chokeret. Hun vidste, at diabetes lå til familien og at hendes hang til Faxe Kondi kun øgede risikoen yderligere. Gennem sit arbejde som SOSU-assistent på en øjenafdeling havde hun mødt mange diabetesramte patienter med øjenproblemer og havde derfor en stor viden om sygdommen. Alligevel havde Tine ikke selv fået tilegnet sig de spisevaner, der er hensigtsmæssige for at undgå diabetes, og det fyldte hende nu med skam, at en "så veluddannet og vidende person kunne havne i denne her situation", som hun selv formulerede det. Da Tine sad overfor lægen og blev konfronteret med risikoen for en livslang diagnose, blev hun - heldigvis - pludselig grebet af en ny viljestyrke. "Jeg stod foran de her tal," fortæller hun "og der vidste jeg bare, at nu var det nu".

## Lægen henviste til kommunen

Hun spurgte lægen, om hun kunne få tre måneder til at prøve at rette op på det, inden hun fik diagnosen endeligt og skulle i behandling for diabetes. Det var her lægen henviste til Vallensbæk Kommunes diætist-tilbud, hvor man kan få en samtale med en personlig diætist i forbindelse med præ-diabetes, men også ved andre kostrelaterede sundhedspro-

blemer såsom overvægt, kræft og forhøjet blodtryk.

Fem måneder senere er Tine sundere end nogensinde - og med et blodsukker, der er lige som det skal være. Hun sidder og hygger med diætist Christina Christensen. De to mødtes første gang i februar og siden har Tine lavet små og store ændringer i sin livsstil, der har gjort en verden til forskel for hendes helbred.

## Var skeptisk

Da Tine skulle til første møde i kommunen var hun meget skeptisk. "Jeg tænkte at det var sådan noget upersonligt noget, hvor alle får en eller anden helt standard spiseseddel stukket i hånden". I stedet blev hun mødt af en personlig og nøgtern tilgang til at ændre på sin diæt. "Christina har været fantastisk til at gribe mig der, hvor jeg er" siger hun kærligt.

Christina sidder ved siden af og nikker. For diætisten handler det i høj grad om at danne sig et billede af dem hun skal hjælpe, så hun kan støtte de forandringer, der er overskuelige for den enkelte og passer til lige præcis deres behov. "Mange har ligesom Tine en idé om, at hvis du kommer herind så sidder jeg bare og dikterer en eller anden vanvittig kostplan. I virkeligheden er det meget mere en dialog frem og tilbage." Hun tilføjer: "Desuden har jeg også en faglighed, der gør at jeg virkelig kan gå ind og

målrette kosten. Og det skal jo være nogle overskuelige ting vi ændrer - for ellers giver man op efter seks uger og så kan det være totalt lige meget". I Tines tilfælde var det som forventet enden på forbruget af Faxe Kondi, der battede i forhold til at få skruet blodsukkeret ned. Da Tine fik tjekket sit blodsukker for to måneder siden lå det helt normalt.

## Forbedret livskvalitet

De små vaneændringer har ikke kun forhindret diabetes, men også forbedret Tines livskvalitet. Tine og Christina fandt f.eks. på konceptet "Tine-mad". Det er nemme retter som Tine laver og fryser ned i ugens begyndelse, så hun undgår take-away efter lange dage på jobbet, som hun ellers havde for vane. "Det handler om, hvordan lige præcis din struktur i hverdagen er, og hvordan kan vi få den til at passe sammen med en ny kost" siger Christina.

Folks styrker og behov er nemlig forskellige, mener Christina. Det er Tine et godt eksempel på. "Tine er virkelig god til at give omsorg til andre, så hun glemmer lidt sig selv." Christina vender sig mod Tine: "Tine-mad er bare et billede på, at du nu har givet dig selv lov til at passe på dig, ikke kun på andre" siger hun. "Ja", nikker Tine, tydeligt rørt. "Det er faktisk essensen af det hele".

## BOOK EN TID TIL EN DIÆTISTSAMTALE ONLINE

Hvis du ønsker en 15 minutters telefonsamtale med kommunens diætist, kan du bestille din tid online, når det passer dig. En telefonsamtale med diætisten er en god måde at finde frem til, om et vejledningsforløb hos kommunens diætist, er det du har brug for.

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

Book din tid her:  
[www.vallensbaek.dk/borger/sundhedogforebyggelse/vejledning-ved-diaetist](http://www.vallensbaek.dk/borger/sundhedogforebyggelse/vejledning-ved-diaetist)





# Mosens Dag bliver uforglemmelig i år

*En af Vallensbæks mest elskede mærkedage får endnu mere for hele familien.*

**Den 11. september** bliver en skøn dag for alle naturelskere med et spændende og varieret program, der kommer til at have noget for alle.

## **Et livligt samspil**

Vallensbæk Mose er som et levende og vrimlende smørhul mellem flere kommuner og har knyttet både område og borgere sammen i over 50 år. Som tiden er gået, har dyr og planter skabt en mangfoldig biotop, hvor der altid er noget at opleve. På Mosens Dag vil der være endnu mere at se, prøve og smage end før! Vallensbæks foreninger byder velkommen til boder med sjove aktiviteter, og der vil også være lidt godt at drikke og lækker grillmad (naturligvis til rimelige priser).

## **En helt særlig fest**

Mosens største personlighed, 'Lille Tilde', fejrer også sin syv års fødselsdag netop denne dag. Og hvis der er noget, som en trold som hende kan lide, så er det gæster og festivitas. Derfor inviterer hun alle til at nyde hendes kig ud over vandet og lytte til de fugle, der om vinteren bor inde i hende.

Et mere detaljeret program er på vej, men man kan allerede nu glæde sig til:

- Ponyridning
- Træplantning
- Fernisering for den nye fotoudsmykning i tunnelen
- Motionsløb
- Kanosejlad og meget mere!

## **Få indflydelse** på lokalpolitikken

**Om lidt er der valg** til Seniorrådet for perioden 2023 - 2026 og vil du have en stemme hos politikerne, så er det nu, du skal tilmelde dig.

Seniorrådet er en relevant høringspart når ældrepolitiske beslutninger træffes og din opgave bliver at formidle seniorernes synspunkter til Kommunalbestyrelsen og sikre at seniorerne har en stemme i de lokalpolitiske beslutninger.

### **Der skal findes fire nye medlemmer**

Seniorrådet består af syv medlemmer, der er bor-

gere i Vallensbæk og er 60 år eller derover. I denne omgang skal der findes fire medlemmer for den næste periode.

Vil du være med til at gøre en forskel, så tøv endelig ikke med at tilmelde dig. Frist for tilmelding er mandag d. 19. september. Du kan læse mere om Seniorrådet og hvordan man tilmelder sig her: [www.vallensbaek.dk/seniorraad](http://www.vallensbaek.dk/seniorraad).

Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte Center for Pleje og Omsorg på [cpo@vallensbaek.dk](mailto:cpo@vallensbaek.dk) eller tlf. 4797 4200.



## Hvad er sankning?

At sanke er et gammelt begreb for at samle og plukke af naturens spisekammer. Mange gør det til en hobby at samle svampe i efteråret, men naturen indeholder et hav af råvarer, der kan sannes året rundt, f.eks. ramsløg eller skvalderkål i foråret, og bær i sensommeren.

## Opskrift:

# Rød saft

- med modne blandede bær

I Vallensbæk Kommune står september måned i sankningens tegn.

Hvis du tager en tur rundt i kommunen, kan du i disse dage sanke lækre modne brombær, kirsebær, hyldebær, blåbær, hindbær.

Madborgerskab giver et bud på, hvordan du kan bruge dine sankede bær til en frisk rød saft.

## Det skal du bruge til ca. 1 liter saft:

1 kg bær  
(f.eks. 400g kirsebær, 400g brombær og 200g hindbær)

0,5 L vand

200 g sukker

(Evt. flydende Atamon for længere holdbarhed)

## Tip!

Saften blandes 1 del saft til 3 del vand – eller som du bedst kan lide din saft.

## Sådan gør du:

1. Skyl dine bær grundigt, og put dem ned i en gryde.
2. Hæld derefter vandet i gryden til bærrerne, og lad det koge op under låg.
3. Skru ned for varmen, når det er kogt lidt op, og lad det simrekoge under låg i 20-30 min.
4. Tag nu en stor gryde, og placér en sigte i den. Læg herefter et rent viskestykke ned i sigten.
5. Hæld bærblendingen op i viskestykket, og lad det afdryppe i 1-2 timer.
6. Når saften er dryppet fra bærrerne, tilsættes sukkeret i gryden med saft.
7. Saften med sukker koges op i et par minutter. Når sukkeret er opløst, tages gryden af varmen, og saften tilsættes evt. Atamon.
8. Saften hældes nu over i en skoldet flaske og flasken lukkes.
9. Opbevares på køl.

## Kom til alzheimerforeningen informationseftermiddag

**Mandag den 26. september fra kl. 15 - 17.15 i Kultur- & Borgerhuset, mødelokale Havet.**

- Journalisten Kasper Friche, som har lavet TV-dokumentaren "Farvel Far: Demens i familien" - vist på DR1 - vil fortælle om sine oplevelser som pårørende til en demensramt far.
- Orientering fra en af Alzheimerforeningens konsulenter.
- Orientering fra Vallensbæk Kommunes demenskoordinator.

Arrangementet er gratis og alle er hjertelig velkomne.  
Vi ses den 26. september.

Varmeste hilsner fra Alzheimerforeningens frivillige i Vallensbæk.



## Nyt: Skoleindskrivning sker i uge 44

**Hvis du har børn** som skal starte i skole i skoleåret 2023/2024, så skal du være opmærksom på, at skoleindskrivningen allerede sker i uge 44 i år. Tidligere foregik det i uge 4 i det år, hvor barnet skulle starte. Hermed bliver den årlige skoleindskrivning af kommende 0. klasser rykket frem fra uge 4 til uge 44 året før.

Man kan altid gå ud fra, at man er sikret en plads på distriktsskolen. Men mange forældre har ønsket en tidligere afklaring af, hvor deres barn skal gå i skole, og med fremrykningen af skoleindskrivningen vil børn og forældre kunne få besked om fremtidig skole, inden familierne går på juleferie.

Ved at ændre planen for skoleindskrivning vil Vallensbæk Kommune følge nogenlunde samme tidsplan som de fleste nabokommuner.

Skolerne holder informationsmøder i uge 43.

På redaktionen kom vi desværre til at benævne sidste udgave af månedens billede forkert.

Vi skrev at det var **"naturebymyeyes"**, men det var instagramprofilen lila.s.rad der havde taget billedet. *Vi beklager.*

### Månedens billede



♥ **Jens Mølhøj Olrik** Fest og sammenhol i Vallensbæk Gadekærskoncert [#vallensbæknu](#)  
Del dine billeder med os på Instagram  
Tag dem med [#vallensbæknu](#)

**Efterårsferien nærmer sig** – husk derfor at forny dit pas i god tid inden ferien, hvis det er udløbet.





# Tid til nye oplevelser på **Vallensbæk Musikskole**

**Musik er et sprog for sig.** Det kan udtrykke tanker og følelser, som vores normale talesprog en gang imellem har svært ved. Det giver en ekstra dimension til vores kommunikation.

Desuden er kunst en fantastisk måde til at møde nye venner. Når man spiller eller synger sammen, opstår der et fantastisk rum omkring en. Hverdagsproblemer bliver ligegyldige, og i stedet bliver musikken og samværet hovedfokus.

Sæson 2022/2023 er netop skudt i gang og vil du opleve en verden af musik – så har du chancen nu! Vallensbæk Musikskole har stadig ledige pladser på en række instrumenter og hold, og der er med garanti noget for enhver smag.

Den nye sæson byder på helt nye initiativer. Som noget nyt tilbyder vi **Sang-loppehold** for 0.-2. klasser og **Syng Med - for 25+** som er et sanghold for voksne. Vi har desuden instrumentundervisning for voksne (efter forespørgsel) og for de lidt ældre borgere i kommunen, har vi naturligvis Vallensbæk Koret, som både synger smukt og deler gode oplevelser.

Det er musik for alle!

Hvis du er i tvivl om, hvilket instrument du skal spille eller hvilket hold du skal gå

på, har du muligheden for at se flere af de spændende instrumenter og tilbud i forbindelse med Åbent Hus på Musikskolen.

## **Åbent Hus på Musikskolen**

Alle nysgerrige inviteres til Åbent Hus på Musikskolen. Det foregår

Torsdag d. 15. september kl. 18.30 – 20.00, Multisalen v. Vallensbæk Skole.

Gratis adgang, alle er velkomne.

Her vil du blive præsenteret for instrumenterne og have mulighed for at møde lærerne til de enkelte instrumenter, og for at prøve instrumenterne.

## **Ledige pladser**

Instrumenter: Trompet, basun, tuba, valdhorn, klarinet, cello, el-bas.

Holdundervisning: Rytmik, Sanglopperne, Syng Med, Vallensbæk Koret, Garageband, Studieteknik, Blokfløjtehold, Bandværksted.

Kunne du tænke dig at blive en del af Vallensbæk Musikskole, skal du tilmelde dig via musikskolens hjemmeside [www.vallensbaek.dk/musikskolen](http://www.vallensbaek.dk/musikskolen).

Har du spørgsmål om tilmelding eller instrumentvalg, kan du altid kontakte kontoret via [musikskolen@vallensbaek.dk](mailto:musikskolen@vallensbaek.dk).



## **VALLENSBÆK KOMMUNE**

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

## **Ansvarshavende redaktør**

Anette J. Laustsen

## **Redaktion**

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

## **Omdeling**

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

## **Foto**

Per Anton Jensen, Gunnar W. Christensen, Vallensbæk Lokalhistoriske Forening, Vallensbæk Kommune.

## **Deadline**

Næste nummer udkommer 8.-9. oktober. Deadline 7. september. Til kalenderen via [www.vallensbaek.dk/aktiviteter](http://www.vallensbaek.dk/aktiviteter) dog 10. september.

## **Rådhuset, åbnings- og telefontid**

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

## **Døgnpleje - Rønnebækhus**

4373 4344

## **Vej og Park**

4797 4500 (dagtimer)  
2673 7225 (Vagttlf. aften/weekend)

## **Vallensbæk**

## **Kultur- & Borgerhus**

4797 4700

## **Telefonbetjening**

- Mandag-torsdag: 8.00-19.00
- Fredag: 8.00-17.00
- Lørdag: 10.00-15.00

## **Personlig betjening**

- Mandag-torsdag: 11.00-19.00
- Fredag: 12.00-17.00
- Lørdag: 10.00-15.00

## **Kommunale Ejendomme**

2727 4039 (Vagttlf. aften/weekend)



” Jeg er inspireret af himmel og hav, af naturen, sol, sand, vand og den mangfoldighed der omgiver mig.”

# 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 Tove Balling der er kunstner. Hun har været medstarter af Kunstgruppen Courage, og været en stor drivkraft i at få mere kunst i kommunen.**

” Hvornår begyndte du at lave kunst? Altså, jeg ved godt, det er en kliché at sige jeg altid har malet, men det har jeg faktisk! Jeg har været på højskole mange gange, været deltager på en masse kurser, og der fået input og inspiration. Der er hele tiden blevet bygget på.

Jeg er inspireret af himmel og hav, af naturen, sol, sand, vand og den mangfoldighed der omgiver mig.

Jeg har deltaget i Læsø Kunstfestival de sidste 10 år, og at udstille sammen med så mange andre kreative kunstnere, er også meget inspirerende.

Noget af det dejlige i Vallensbæk er jo også naturen. Der er utroligt meget, fra vandet i syd til søen i nord. Jeg har f.eks. stået og malet nede ved mosen, i forbindelse med et kursus hvor vi malede der hele ugen. Det var rigtig dejligt.



Tove Balling elsker at male og skabe kunst med andre. Hun har i en årrække været medlem af bestyrelsen i Vallensbæk Kunstforening og inspireres af mangfoldighed.

Jeg synes det er dejligt at male og skabe kunst sammen med andre. Det var også derfor vi startede Kunstgruppen Courage i 2009. Courage er en gruppe kunstnere fra Vallensbæk, som mødes hos hinanden og maler, laver keramik eller går på udstillinger. Det er dejligt at få sparring med de andre, for når man maler, er det fint at stå alene, men nogen gange tænker man, "hvad skal jeg lige gøre med det der, for at det bliver bedre?" Der kan det være godt at få lidt input.

### Kunstnerisk frihed

I 2012 havde Kunstnergruppen Courage malerkursus. Alle skulle male efter det samme motiv, som var et foto fra Vallensbæk Havn. Resultater blev vist på en fællesudstilling i forhallen på Rådhuset, og udstillingen viste den kunstneriske frihed til at tolke motivet individuelt, og med den personlige streg, der gør malerkunsten så mangfoldig.

Dejligt med kommunens opbakning.

Da Kunstgruppen Courage i 2012, i samarbejde med lokale kunstnere, lavede Vallensbæk Kunstnerrute for første gang, blev vi også mødt med stor opbakning fra både kommunen og borgerne i Vallensbæk.

Vallensbæk Kunstnerrute går ud på, at vi en weekend i foråret laver en rute som viser hvor man kan komme på besøg hos de udøvende kunstnere der deltager. De åbner deres private hjem, og så kan man tage rundt lørdag og søndag, besøge kunstnerne, se hvad de laver og få en god "kunst" snak. Kunstnerne byder folk

velkomne og viser det de ikke kan lade være med at lave.

Tove har en årrække været medlem af bestyrelsen i Vallensbæk Kunstforening, og i efteråret 2012 arrangerede Vallensbæk Kunstforening en fællesudstilling i Multisalen på Vallensbæk Skole. Det var en stor succes og igen stor opbakning fra kommunen.

Det er dejligt, at Vallensbæk er en lille kommune, jeg føler at vi er tæt på hinanden, og når vi har arbejdet på de forskellige kunstaktiviteter er der ikke så langt fra ide til handling. Kommunens indstilling og hjælp, betyder meget for det fortsatte arbejde.

Hvem skal vi interviewe?

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

### BLÅ BOG:

- Tove Balling er 78 år og har boet i Vallensbæk 47 år
- Hun er uddannet teknisk tegner
- Hun startede i 2009 Kunstgruppen Courage med en gruppe kvinder fra Vallensbæk
- Hun startede Vallensbæk Kunstnerrute2012 i samarbejde med lokale kunstnere
- Hun har siden 2011 haft eget Galleri i København i kunstnergaden Rørholmegade