



Gå i grejbanken *efter nye oplevelser*

Ældreminister på besøg
- Blev inspireret
af Vallensbæk
Side 4

Kvart million til
ridelystne børn
med handicap
Side 6

Indfører
psykologhjælp
til pårørende
Side 7

Om to år ruller
letbanen i
Vallensbæk
Side 8

3

Vallensbæk bruger flere penge på de yngste



4-5

Ældreminister på inspirationstur i Vallensbæk



6

Kvart million til ridelystne med Handicap



7

Psykologhjælp til pårørende



16

En ny grejbank er indviet på naturlegepladsen ved Golfsvinget

Skal inspirere forældre, pædagoger og lærere til læring, leg og fælles oplevelser med børnene.

8-9

Om to år ruller letbanen gennem Vallensbæk



13

Årets pensionistskovtur



20

Mød lokalhistorikeren Ingolf Mathiasen



Vallensbæk helt i top – bruger *ekstra penge på børn*

Vallensbæk Kommune budgetterer i 2023 med flere penge til de 0-5 årige end de gjorde i 2022.

Kommunerne regner med i gennemsnit at bruge 467 kroner mindre pr. barn i dagtilbud i 2023 sammenlignet med 2022. I nogle kommuner er nedgangen langt, langt større. Det skriver NB-Kommune, der har lavet beregninger på baggrund af kommunernes budgetter for 2023.

I Vallensbæk er det lige modsat. Her bruger man godt 2700 kroner mere pr. barn i daginstitutionerne. Det gør man fordi Vallensbæk ser sig selv som en velfærdskommune og ønsker at tiltrække nye børnefamilier fra eksempelvis København og fordi man har sat børnenes trivsel i fokus. Det fremgår af kommunens nye udviklingsstrategi, hvor politikerne har beskrevet hvordan et udviklende børne- og ungeliv skal se ud i Vallensbæk Kommune.

- Det handler ikke om hvor mange penge man bruger, men hvordan man bruger dem. Børn der trives og er motiverede lærer bedst! Vi skal understøtte nysgerrigheden, og vi skal inspirere, stimulere og løfte alle børn, så alle kan realisere deres potentialer. Fordi vi gør en indsats, og sætter tidligt ind, så betyder det at børnene klarer sig godt og dermed får rigtig gode karakterer i folkeskolen, siger Vallensbæks borgmester, Henrik Rasmussen og fortsætter.

En velfærdskommune

- Vi ønsker samtidigt at tiltrække nye familier fra eksempelvis København, der måske drømmer om et hus tæt på vandet. Vi er en velfærdskommune med gode forhold og det kræver gode daginstitutioner og skoler. Det har vi allerede, men vi ønsker hele tiden at følge med tiden, derfor har vi også besluttet at bygge en ny daginstitution.

Kun én kommune afsætter mere

14 kommuner i Region Hovedstaden budgetterer med færre penge til de 0-5 årige



Mejsebo er en af de institutioner i Vallensbæk der er blevet nyrenoveret. Politikerne har også vedtaget at bygge en helt ny institution.



Børn der trives og er motiverede lærer bedst! Vi skal understøtte nysgerrigheden, og vi skal inspirere, stimulere og løfte alle børn, så alle kan realisere deres potentialer.

*Borgmester
Henrik Rasmussen*

end sidste år. Samlet set bruger landets kommuner 467 kroner mindre på aldersgruppen end sidste år. Det sker i en tid hvor kommunernes budgetter er presede af stigende elregninger, kostpriser og besparelser. Samtidig er der stadig lovkraftet om minimumsnormeringer. Men i Vallensbæk har man valgt at prioritere børnene.

- Vi prioriterer det gode børneliv højt. Det er derfor vigtigt, at vi i Vallensbæk har gode rammer og forudsætninger for at give børnene et trygt og udviklende forløb i dagtilbuddene. Da vi arbejder med trivsel i folkeskolen, betyder det at når børnene fra dagtilbuddene starter i skole, er de godt forberedt på det skifte. De er harmoniske og i god trivsel. Det er sådan et børneliv bør starte og være, siger Jakob Rahbek Bjerre, børn- og ungechef i Vallensbæk.



På Højstruphave fik ældreministeren (midt for) mulighed for at tale om, hvordan Vallensbæk Kommune arbejder med værdighedspolitik med borgmester Henrik Rasmussen (tv.) og pleje- og omsorgschef Susanne Ormstrup (th.).

Ældreminister på inspirationstur i Vallensbæk

Ældreminister Mette Kiergaard besøgte i februar Højstruphave og Korsagergaard og hørte om Vallensbæks arbejde for værdig pleje og omsorg, og hvad der giver livskvalitet for de ældre i vores kommune.

Det var en spørgelysten minister, som mandag besøgte Vallensbæk Kommune. Mette Kiergaard runder snart to måneder i sit nye job som ældreminister og vil gerne både se og høre mere om, hvordan Vallensbæk Kommune arbejder for at skabe et værdigt liv for seniorer. En inspiration, hun vil tage med videre, når Folketinget inden længe skal behandle en ny ældrelov.

I selskab med borgmester Henrik Rasmussen besøgte ministeren både dag- og plejehjemmet Højstruphave og seniorhuset Korsagergaard. På Højstruphave viste lederen Katja Nørholm og pleje- og omsorgschef Susanne Ormstrup rundt og fortalte om deres arbejde.

Mere sund fornuft

Ældreministeren havde på forhånd bedt

dem fortælle om værdig ældrepleje, men Mette Kiergaard var også nysgerrig på, hvordan Vallensbæk Kommune ser på den nye regerings intentioner om at frisætte kommunerne. En ting, som pleje- og omsorgschef Susanne Ormstrup ikke var sen til at konkretisere.

- Der er da mange ting, der kan gøres nemmere. Når en borger søger om en rol-lator, tager det op til flere timer at be-



Daglig leder Simone Päevatalu (stående midtfor) viste ældreminister Mette Kierkgaard (stående til højre) rundt i seniorhuset Korsagergaard. Her mødte de flere af brugerne af husets kreative værksteder.

Ældreminister Mette Kierkgaard (stående) talte med flere af brugerne af seniorhuset Korsagergaard, om hvilken glæde de har af huset.



Ældreminister Mette Kierkgaard (midt for) og borgmester Henrik Rasmussen (stående tv.) talte med flere af brugerne af seniorhuset Korsagergaard, om hvilken glæde de har af huset.

formand for brugerrådet, Ingolf Mathiesen, kom ind på samme udfordring. De ældre i seniorhuset har nydt at lære elever i 2. klasse gamle håndværksteknikker i en tid, hvor mange politikere ønsker, at de unge bliver mere nysgerrige på det at være faglært.

Sammen holder vi os friske

Korsagergaard er netop et sted, hvor håndarbejder i alle former bliver dyrket, hvilket ministeren også fik lov at se med egne øjne. Hun var imponeret over, at seniorhuset har mellem 300-400 ugentlige brugere og omkring 800 tilknyttede ældre vallensbækborgere i alt.

På den måde er Korsagergaard et vigtigt knudepunkt i Vallensbæks indsats for et aktivt seniorliv, hvor fællesskabet her er med til at holde de ældre friske i længere tid, fortalte den daglige leder af seniorhuset, Simone Päevatalu.

- Vi vil gerne have folk ind, når de er så unge som muligt, fordi det er vigtigt, at de når at slå rod her. På den måde er der her et netværk, som griber dem, hvis eksempelvis deres ægtefælle senere hen falder bort, fortalte Simone Päevatalu.

Mette Kierkgaard nåede også at spise frokost med mandefællesskabet Den gode kammerat, som netop forsøger at bekæmpe ensomhed blandt ældre mænd. Herefter satte hun i ministerbilen igen med masser af inspiration til, hvordan et godt seniorliv kan tage sig ud en mandag i februar i Vallensbæk Kommune.

handle ansøgningen. Og ærlig talt, jeg tror ikke, nogen vil søge om en rollator eller en toiletforhøjer, hvis ikke de havde behovet for den, sagde hun.

Mødet med yngre generationer

En anden af de ting, der vakte ministerens nysgerrighed, var, hvordan Vallensbæk Kommune arbejder på tværs af generationer. På Højstruphave har de faste besøg

af dagplejens børn, ligesom de fejrer fastelavn og Luciadag med børn fra de kommunale skoler.

Det har krævet en kulturændring at bryde hegnerne ned mellem de kommunale institutioner, og det er stadig et fokusområde for Vallensbæk at mødes på tværs, fortalte borgmester Henrik Rasmussen.

Samme læring havde de på ministerbesøgets andet stop, Korsagergaard, hvor



I øjeblikket er de 6 børn i alderen 8-10 år, der går på holdet, og der er stadig plads til flere børn med cerebral parese på holdet.

Kvart million til ridelystne børn med handicap

Nyt pilotprojekt skal give Vallensbæk Rideakademi flere erfaringer med rideundervisning for børn særlige behov.

Takket være en fondsbevilling fra Elsass-fonden på 250.000 kroner er et nyt ridehold for børn med cerebral parese startet på Vallensbæk Rideakademi. Børnene er født med forskellige muskulære udfordringer men fælles for dem er interessen for heste og lysten til at møde andre med samme passion. Der er ikke tale om handicapridning og behandling, fortæller leder af Vallensbæk Rideakademi, Per C. Springborg.

- Målene er, at børnene bliver hestepiger/drenge og omgås hestene lige som alle andre børn, vi har på akademiet. Og at de på sigt bliver lige så gode som børnene på de andre hold, vi har, siger Per C. Springborg.

Pengene fra Elsass-fonden går til tilskud til familiens brugerbetaling, efteruddannelse og sparring med fysioterapeuter, handicapvenligt udstyr og afrapportering, så erfaringerne kan videreføres.

Nye tilkørselsforhold til og fra Højstrupparken



Byggeriet ved Vallensbæk Stationstov Syd er ved at være slut. Derfor har Plejehjemmet Højstruphave igen fået adgang via Vallensbæk Stationstov Syd.

Samtidig er vejen mellem Højstrupparken og fra Vallensbæk Stationstov Syd blevet spærret, ved at man har opsat en permanent bom - som vist på billedet. Den tidligere bom mellem Højstrupvej og Højstrupparken er blevet fjernet, for at kunne betjene ejendommene på Højstrupparken.

Det er der to årsager til:

For det første har Kommunalbestyrelsen besluttet at udvide Højstruphave med et daghjem og dertil parkeringspladser. Det betyder, at det lille stykke vej, der er fra Vallensbæk Stationstov Syd og til Højstrupparken nedlægges og erstattes af en overkørsel. Det viser det skraverede område på billedet.

For det andet vil man øge trafikikkerheden for cyklisterne på Rådhusstien, ikke mindst de mange skolebørn på Egholmskolen. For at øge trygheden for cyklisterne arbejdes der også på, at etablere en række hastighedsdæmpende foranstaltninger i form af nye chikaner på hele Højstrupvej.

I første omgang vil der være tale om en midlertidig afspærring. Senere bliver der i stedet opsat blomsterkummer.



Musikalske **Besøgsvener**

Der er stadig pladser

Kender du nogen, eller kunne du selv tænke dig, at få en lille koncert hjemme hos dig selv?

Vallensbæk Kommune har et tilbud til borgere, som har udfordringer med at komme ud til levende musikoplevelser.

Vi stiller op med en professionel musiker, som kommer på besøg i din stue, hvor du sammen med et familiemedlem, eller en anden bekendt kan få en musikalsk oplevelse. Der vil også være tid til at snakke sammen – alt i alt en hyggelig time, som kan være en dejlig afveksling på din hverdag, hvis du ikke kommer så meget ud.

Målgruppen er 18-110 år
Tilbuddet er gratis, og hvis du er interesseret i at høre mere om Musikalske Besøgsvener, så henvend dig til kulturkonsulent, Remi Lewerissa

Mail: rel@vallensbaek.dk

Telefon: 47974158



Kommune indfører **psykologhjælp til nære pårørende**



I en årrække har Vallensbæk Kommune haft flere tilbud om gratis psykologhjælp, men nu udvider kommunen omfanget af indsatser ved at indføre endnu et tilbud om gratis psykologhjælp. Tilbuddet er målrettet nære pårørende til folk med særlige udfordringer.

At stå på sidelinjen som pårørende, når en nær relation pludselig bliver syg eller rammes af anden krise, kan være hårdt, og i nogle tilfælde står vedkommende alene med sin sorg eller oplevelse. Det gør Vallensbæk Kommune nu noget ved. Kommunalbestyrelsen har sat penge af til psykologhjælp til de pårørende, der oplever sygdom eller krise tæt på.

I budgetforliget er der afsat 40.000 kr. pr. år, og tilbuddet består af to 2 timers sessioner med en psykolog. Tilbuddet skal ses som et supplement til de eksisterende indsatser i Vallensbæk Kommune og på nationalt plan. Sessionerne bliver tilbudt til personer, der ikke opfylder kriterierne for hjælp til de allerede eksisterende indsatser.

Øget fokus på mental sundhed

Ifølge bl.a. Den Nationale Sundhedsprofil 2021 er det mentale helbred i samfundet faldende, hvorfor der flere steder er kommet et øget fokus på at styrke den mentale sundhed. Det ses også i Vallensbæk, hvor kommunen har sat ekstra ind på indsatserne mod mistrivsel for at styrke borgernes mentale trivsel og livskvalitet.

- I Vallensbæk Kommune er trivsel i den grad kommet på dagsordenen. Vi sigter mod at fremme den mentale og fysiske sundhed for folk i alle aldre og livssituationer. Derfor vil vi skærpe indsatserne, hvor vi kan, så vi kan være med til at fremme livskvaliteten for den enkelte borger, siger Vallensbæks borgmester, Henrik Rasmussen, i forbindelse med indførelsen af den nye ordning.

En af indsatserne kan være en hjælpende hånd, når man er pårørende til en, der gennemgår nogle udfordringer i tilværelsen. Og det er særligt vigtigt i den tid, vi lever i, mener borgmesteren:

- Der er måske en pårørende, der går og har ondt indeni, men som samtidig har svært ved at finde de ekstra penge, her midt i inflationen. Det kan måske virke uoverkommeligt at skulle betale for psykologhjælp, hvorfor vores mange tilbud om psykologhjælp er enormt vigtige lige nu, slutter borgmester Henrik Rasmussen.

Nære pårørende, der ønsker at benytte tilbuddet om gratis psykologhjælp, skal henvende sig til den åbne Familierådgivning i Vallensbæk Kommune. Psykologsamtalerne tilrettelægges herefter ud fra psykologens vurdering og den enkelte borgers behov.

EKSISTERENDE TILBUD

Vallensbæk Kommune har i forvejen en masse tilbud om gratis psykologhjælp, hvor der tilbydes følgende:

- Gratis psykologhjælp til børn under 18 år via den anonyme familierådgivning
- Gratis og anonym psykologhjælp til børn og unge i alderen 15-25 år i Familie og Forebyggelse
- Pårørendevejledning til børn og voksne, som har oplevet sygdom og dødsfald blandt deres nærmeste
- Enkebesøg til de 65+ årige via de forebyggende hjemmebesøg
- Sorgsamtaler til børn via Sundhedsplejen

På nationalt plan kan man med henvisning fra egen læge også få:

- Gratis psykologsamtaler til pårørende ved dødsfald
- 60 % i tilskud til psykologsamtaler til pårørende til personer, der er ramt af en alvorligt invaliderende sygdom
- 60 % i tilskud til psykologsamtaler til pårørende til personer, der er alvorligt psykisk syge

Kommunens Center for Sundhed, Familie og Fritid anbefaler, at ovenstående muligheder for hjælp skal afsøges, før der tilbydes gratis psykologhjælp til nære pårørende fra puljen.

Om to år ruller Letbanen ud

Letbanen er både en løsning på hovedstadens trængselsproblemer og en investering i fremtiden. Bliv klogere på, hvordan den nye letbane vil se ud, og hvilke nye muligheder den giver.

33 millioner timer. Så mange spildte timer vil bilisterne holde i kø i 2035 – vel at mærke alene i Hovedstadsområdet. Sådan lød det fra Trængselskommissionen, der for mere end 10 år siden gisnede om, hvordan vejnettet ville tage sig ud med ekstra 200.000 indbyggere i Hovedstadsområdet. Men i 2025 kommer Letbanen, der skal være et stærkt, grønnere alternativ til bilen.

Med sine 28 km skinner skal Letbanen binde den regionale trafik sammen på en helt ny måde. Det er også en investering, der skal gøre det endnu mere attraktivt både at bo og gå på arbejde i Letbanens 11 ejerkommuner, herunder i Vallensbæk.

Vallensbæk NU giver her et rids af, hvad du kan glæde dig til, når anlægsarbejdet endelig er færdigt, og de grønne toge begynder at køre fra 2025.



Fart på sporret

På størstedelen af strækningen kører letbanen i sit eget spor, et såkaldt tracé. Der er fire typer af spor, hvoraf sveller oven på granitskærver er det mest brugte. Ved stationerne har Vallensbæk Kommune betalt for at få græs mellem de nedsænkede skinner.

Tophastigheden for letbanetoget ligger på 70 km/t, men gennemsnitsfarten vil være på ca. 30 km/t, inkl. stop ved stationer. Til sammenligning kører Metroen i København cirka 40 km/t inkl. stop ved stationer.

Dobbelt grøn

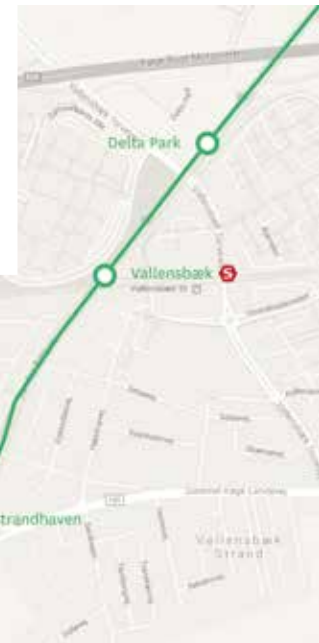
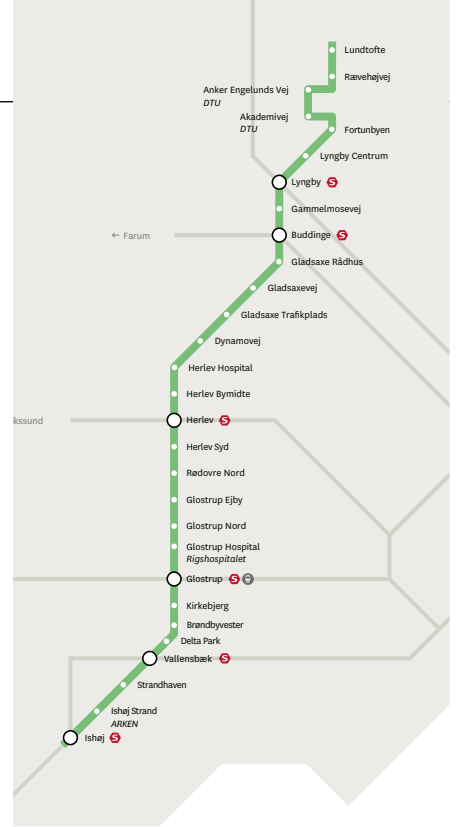
Letbanens grønne farve giver genkendelighed, og så er den også mere sikker i trafikken. Men Letbanen er også grøn på en miljøvenlig måde. Toget kører på el og har plads til ca. 260 passagerer. Det svarer til passagererne i cirka fire busser.

Hvis et Letbanetog kører hele strækningen fra Ishøj til Lundtofte med 250 passagerer, forbruger det 15 kg CO₂. Hvis den tilsvarende mængde mennesker skulle køre strækningen i bil (og hvis der sidder 1,4 personer i hver bil – som er trafikmønstreret i Hovedstadsområdet), så forbruger de 674 kg. CO₂. Ifølge prognoserne vil letbanen skulle transportere flere passagerer end Kystbanen, nemlig 13-14 mio. om året.

Den nye linje

29 stationer fordelt på 28 km mellem Lundtofte nord for Lyngby og Ishøj. I Vallensbæk får vi tre stationer: Strandhaven, Vallensbæk Station og Delta Park, hvor Letbanen kører hvert 5. minut i dagtimerne og hvert 10. minut om aftenen og på søn- og helligdage. Vallensbæk Station bliver et af de seks knudepunkter, hvor man kan skifte mellem letbanen og S-tog.

Du vil eksempelvis kunne tage Letbanen fra Vallensbæk Station til Glostrup Hospital på 14 minutter eller til DTU på cirka 50 minutter. På samme måde bliver der pludselig kortere til mange af de erhvervsrettede NEXT-uddannelser og en lang række andre arbejdspladser, butikker og fritidstilbud.



Mindre ringvejsstemning

Indbydende og grønt. Sådan skal området omkring letbanen og de tre stationer gerne opleves. Derfor skal der plantes omkring 50 nye træer og ca. 700 meter hæk, hvis blomster giver næring til bier og svirrefluer. Der er også bevaret flere større træer ved Vallensbæk Station, så de, når byggeriet står færdigt, giver karakter til byrummet, imens de nye træer får etableret sig.

Samtidig sættes hastigheden ned til 50 km/t på dele af Søndre Ringvej. Her skal der også nye og lavere lysmaster op. Begge dele så området omkring Vallensbæk Station får et mere bynært og hyggeligt udtryk. Trafiksikkerheden er dog stadig vigtig, og derfor vil der være ekstra belysning ved alle overgange.

Flere arbejdspladser

Virksomheder som Haribo, Sennheiser, Capgemini Danmark, Orkla Foods, Ricoh, OBH og Agat Ejendomme er nogle af de virksomheder, der indtil nu har etableret sig i Delta Park. Forhåbentlig kommer endnu flere til, når medarbejderne kan komme gående fra den kommende letbanestation, som også hedder Delta Park. I alt viser fremskrivninger, at letbanen frem mod 2032 kan være med til at generere op mod 36.500 nye arbejdspladser og op mod 32.000 nye indbyggere i de 11 kommuner langs banen.



Plads til de tohjulede

Når du skal hen til stationen, skal cyklen være et oplagt valg. På forpladsen til Vallensbæk Station skal der være plads til almindelige cykler, ladcykler og en mulighed for at oplade batteriet til elcyklen. Du kan også vælge at tage cyklen med dig, for der er plads til otte cykler i hvert tog. Det kræver en særskilt cykelbillet.



AKTIVITETS- KALENDER

Nogle af arrangementerne kræver tilmelding og/eller har entré.
Læs mere på www.vallensbaek.dk/kalender



Kommunalbestyrelsesmøde og åbent hus

Kommunalbestyrelsen holder møde onsdag den 29. marts, kl. 17.30, hvor alle interesserede er velkomne. Efter mødet er der mulighed for at møde kommunalpolitikere uformelt. Dagsordenen kan læses på vallensbaek.dk/kb fra fredagen før mødet. Fra mandagen før mødet kan den hentes i print i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus i åbningstiden.

Seniorhuset Korsagergård

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

IT-hjælp - v/Ældre Sagen

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

Babysalmesang

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

Stavgang - v/Ældre Sagen

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

Rollator-banden/Grøn Stue

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

Fredagscafé

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

Scoterbanden

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

Åben Hal

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

Floorball for 50+ årige

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

Cykling uden alder

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

Gå-Fodbold

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

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

MARTS

4. **Åben Hal**
Kl. 10:00, Egholmskolen,
pige-gymnastiksalen
Obs! Andre datoer: 11/3, 18/3, 25/3
6. **Aftenmøde**
Kl. 19:45-21:15, Vallensbæk
Missionshus
7. **GÅ-fodbold**
Kl. 11:00, Vallensbæk Idrætscenter
Obs! Andre datoer: 14/3, 21/3, 28/3
- Ældre Sagen:**
Stavgang i Vallensbæk
Kl. 11:00, P-plads for enden af
Sandvejen
Obs! Andre datoer: 14/3, 21/3
- Livestream:**
Det er bare en virus
Kl. 19:00-21:00, Vallensbæk
Kultur- & Borgerhus, lokale Havet
8. **Tusmørketimen,
eftermiddagsfilm for
børnefamilier**
Kl. 16:00-17:30, Vallensbæk
Kultur- & Borgerhus, lokale Sletten
- Foredrag:**
**Nordisk spiritualitet med
Johanne Eagle Road**
Kl. 19:00-20:30, Vallensbæk
Kultur- & Borgerhus, lokale Havet
10. **Fredagscafé i Sundhedshuset**
Kl. 10:00, Sundhedshus Nordmarken
Obs! Andre datoer: 17/3, 24/3, 31/3
11. **Kreativ familieworkshop med
nordisk tema**
Kl. 10:00-12:00, Vallensbæk
Kultur- & Borgerhus, lokale Sletten
- Ældre Sagen Hyggecafé**
Kl. 14:00-16:00, Pilehavehus, caféen

MARTS

13. **Pejsestueeftermiddag:
Patroljefører Joachim Willer
Holm**
Kl. 14:10-16:00, Sognegårdens
pejsestue
14. **Ældre Sagen Årsmøde 2023**
Kl. 18:30-21:00, Korsagergård
16. **Filmklub for voksne**
Kl. 14:00-15:30, Vallensbæk
Kultur- & Borgerhus, lokale Skyen
18. **Førstehjælp til børn**
Kl. 09:30-13:30, Vallensbæk
Kultur- & Borgerhus, Havet
19. **Ældre Sagen Modeshow**
Kl. 14:00-17:00, Tøjbutik Charlotte F
20. **Ældre Sagen. EDC foredrag
- Råd ved ønske om skift til
anden bolig**
(Gratis for medlemmer af Ældre Sagen)
Kl. 16:00-18:00, Korsagergård 1. sal
21. **Livestream – Kaffe**
Kl. 19:00-21:00, Vallensbæk
Kultur- & Borgerhus, Havet

MARTS

25. **Familie yoga, musik og sang
m/Maria Sita Simonsen**
Kl. 10:30-11:30, Vallensbæk
Kultur- & Borgerhus, Havet
- Filmklubben i Helligtrekongers
Kirke den 25. marts kl. 17:30**
Kl. 17:30-21:30, Sognegården.
27. **Tusmørketimen,
eftermiddagsfilm for
børnefamilier**
Kl. 17:00-20:00, Vallensbæk
Kultur- & Borgerhus
28. **Rundvisning i Seniorhuset**
Kl. 11:00-13:00, Seniorhuset
Korsagergård
- Livestream**
– Stjernernes vilde liv
Kl. 19:00-21:00, Vallensbæk
Kultur- & Borgerhus, Havet
29. **Kommunalbestyrelsesmøde**
Kl. 17:30-20:00, Vallensbæk
Kultur- & Borgerhus, Havet
31. **Frokostmatiné i
Pilehavehuscaféen**
Kl. 12:00-15:00, Pilehavehus Caféen

VESTEGNS:DOX

Spændende filmoplevelser
og fællesspisning

Vær med, når Vallensbæk Kommune
inviterer til fællesspisning og
dokumentarfilm i forbindelse med
VESTEGNS:DOX den 22. og 23. marts.
Vi mødes og spiser sammen, og
bagefter sætter vi os til rette foran
biograflærredet og ser helt nye og
unikke dokumentarfilm. Filmene vi-
ses i samarbejde med CPH:DOX, der
udvælger filmene op til visningen.
VESTEGNS:DOX er et samarbej-
de med fire andre vestegnskommuner

og CPH:DOX, og derfor kan du
også se dokumentarfilm i andre kom-
muner på Vestegnen fra den 15.-26.
marts 2023.

I Vallensbæk Kommune viser vi to
film for voksne i Multisalen, Vallens-
bæk Skole, Idræts Allé 5:

Os der lever
22/3 kl 18.30-20.30
Bjergene
23/3 kl 18.30-20.30

Læs mere om filmene og bestil din
gratis billet på Vallensbæk Kom-
munes hjemmeside [www.vallens-
baek.dk/vestegnsex2023](http://www.vallensbaek.dk/vestegnsex2023). Her kan
du også se det fulde program for
VESTEGNS:DOX.



Klogere på type 2 diabetes

Nyt kursus starter 16. Marts.

Kunne du tænke dig at blive klogere på, hvordan type 2 diabetes påvirker kroppen, eller hvordan du kan få større indflydelse på din behandling? Hvis du samtidig ønsker at blive en sundere udgave af dig selv, så tilmeld dig Vallensbæk Kommunes diabeteskursus med opstart torsdag 16. marts 2023.

Gode råd til hverdagen

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

Forløbet strækker sig over fem torsdage fra 16. marts til 20. april, dog ingen undervisning 6. april. Kurset afholdes på Vallensbæk Rådhus fra kl.15-17.

Vilkår og tilmelding

Det er gratis at deltage, men kræver en henvisning fra egen læge. I forbindelse med kurset har du mulighed for at starte i et tidsbegrænset træningsforløb med en fysioterapeut.

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

Kom og vær med til forårs-fitness og fællesskaber

Har du et bmi over 30, eller har du diabetes, og vil du gå sommeren i møde med nye sunde vaner, så tilmeld dig vores motionshold og diætistvejledning nu.

Vil du i form og synes at fællesskabet kan hjælpe med at holde gejsten oppe, så er Vallensbæk kommunes tre måneders bootcamp Fitness og Fællesskaber måske noget for dig.

På Fitness og Fællesskabsholdet træner vi to gange om ugen, mandage og torsdage kl. 19.00-20.15 i Vallensbæk Idrætscenter. Fokus er på at forbedre styrke og kondition, fortæller instruktør Elise Knudsen.

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

Du har mulighed for at få 1-3

samtaler med vores diætist, som kan hjælpe dig på vejen mod sundere kostvaner, med udgangspunkt i dine værdier og madvaner.

Introaften for interesserede

Kom og hør mere om Fitness og Fællesskaber torsdag d. 16. marts kl. 19.00-20.00 i Vallensbæk Idrætscenter.

Her kan du møde teamet bag Fitness og Fællesskaber, som tæller en motions- og sundhedskonsulent, en diætist og holdinstruktøren. De giver en masse information om det praktiske, og hvad du kan forvente at opnå ved at deltage.

Tilmeld dig hos tovholder Fie Frederiksen på CSF@vallensbaek.dk eller 21240509.

FITNESS OG FÆLLESSKABER

- 3 måneders Bootcamp for mænd og kvinder med BMI 30+ eller type-2-diabetes.
- Første træning er mandag d. 20. marts i Vallensbæk Idrætscenter.
- Træning foregår mandage og torsdage - begge dage kl. 19:00-20:15.
- Prisen for at deltage er 600 kr. Inkl. medlemskab i 6 måneder til Vallensbæk Håndboldfitness, hvor du kan fortsætte efter endt bootcamp.
- Inden afslutning tilbydes alle en motionssamtale med fokus på fortsat træning efter forløbet.
- Mulighed for at få diætistsamtaler undervejs.





Som frivillig skal du deltage i madlavningen, dele ud af dine anekdoter og spise sammen med elever fra 6. klasse.

Vil du være frivillig i 'Mad i Generationer'?

Madborgerskabet inviterer til et hyggeligt generationsmøde mellem elever i 6. klasse og friske seniorer.

Har du lyst til at give kvikke skoleelever en større forståelse af det Danmark, du blev født i? Eller til at lære de unge, hvordan de laver mad fra bunden af i en fortravlet hverdag, hvor man kan købe det meste forproduceret? Så er det dig, vi søger til Mad i Generationer.

- Det er dejligt at være sammen med børnene, og så håber jeg, at jeg kan give dem noget ved at fortælle, hvad jeg oplevede, da jeg var barn. Om at vi i min barndom boede i en toværelses lejlighed, fire mennesker med køjesenge, og fryseren var et lille skab, hvor vi børn løb ned og hentede en klump is nede hos ismejeriet, når den sidste var smeltet, siger Mogens Berg, der er frivillig i projektet.

Alle kan være med

Som frivillig skal du være over 65 år og have lyst til at komme to gange 3,5 time i et skolekøkken og lave gamle danske retter sammen med elever fra 6. klasse. I skal også spise sammen, og der er masser af plads til at fortælle gode historier og dele ud af dine madminder.

Alle kan være med uanset madlavningsevner. Medarbejderne fra Madborgerskabet er nemlig også med i køkkenet og hjælper til, at det hele glider. Vi starter nye hold op i slutningen af april.

Kom til kaffemøde

Nysgerrige er velkomne til kaffemøde med Madborgerskabet tirsdag d. 14. marts kl. 10-11 på rådhuset. Her gennemgår vi forløbet og svarer på spørgsmål. Tilmeld dig mødet senest mandag d. 13. marts hos Sune Hybel Olsen på suhol@vallensbaek.dk eller på 4797 4111.

Årets pensionistskovtur

I år går turen til Traktørstedet Gjorslev Bøgeskov på Stevns.

Stevns bliver udflugtsmålet, når Vallensbæk Kommune inviterer sine pensionister på skovtur i løbet af maj og juni. Borgmesteren og Social- og Sundhedsudvalget vil agere guider på busturene, der starter fra Vallensbæk Idrætscenter.

Første stop bliver Stevns Fyrcenter, hvor der også er tid til at få en øl eller vand. Næste stop er Traktørstedet Gjorslev Bøgeskov. Restauranten byder på en 2-retters menu med tunmousse til forret og gammeldags oksesteg som hovedret, hertil en øl, vand eller 1 glas vin.

Efter frokosten er der mulighed for at gå en tur i bøgeskoven, ved havnen eller blive på restauranten og nyde den smukke udsigt ud over havet. Alle mødes igen på Traktørstedet til kaffe og lagkage, inden bussen kører hjem igen.

Billetter

Der udbydes 140 billetter pr. skovtur, og prisen er 250 kr. Alle, der har muligheden, skal købe billetterne digitalt fra tirsdag den 28. marts kl. 10.00

på <https://korsagergaard.vallensbaek.dk>

Tirsdag den 28. marts kl. 10.00-12.00 kan borgere, der ikke har mulighed for onlinebestilling, henvende sig i Seniorhuset Korsagergård og Kultur- & Borgerhuset for at få billetter. Du kan betale med dankort, kontanter frabedes.

Pensionister, hvis indkomst er meget beskeden, kan få billetprisen refunderet ved at kontakte Borgerservice. Turene er også for borgere med nedsat bevægelighed eller borgere i kørestol.

Datoer

Tirsdag den 9. maj
Tirsdag den 16. maj
Onsdag den 17. maj
Tirsdag den 23. maj
Tirsdag den 13. juni

Afgang og opsamlingssteder

Samlet afgang fra Vallensbæk Idrætscenter er kl. 10.00 og forventet hjemkomst kl. ca. 17.30. Bussen står klar fra kl. 9.30. Der vil også være opsamlingssteder ved Pilehavehus og Rådhuset, ved jobcentret.



I år går pensionistskovturene mod Stevns med bespisning på Traktørstedet Gjorslev Bøgeskov. Pressefoto.

Lån en skridttæller
Smart phones og mange
moderne ure har en
skridttæller. Alternativt kan
du låne en enkel skridttæller.
Kontakt Loui Stampe Lund,
lsl@vallensbaek.dk

Kom et skridt foran

Alle skridt tæller, når Vallensbæk tæller skridt i uge 17 og 18.
Så bor eller arbejder du i Vallensbæk, så vær med.

Lige gyldigt om du kan gå 1475 eller 13000 daglige skridt, så kan du være med. "Tæl Skridt" er 2 ugers opmærksomhed på, hvor mange skridt, du går om dagen. Og hvor mange skridt vi sammen kan gå i Vallensbæk.

"Tæl Skridt" foregår den 24. april – 7. maj, og du skal tilmelde dig på www.tælskridt.dk inden da.

Hvorfor være med?

Du skal være med, da hvert skridt tæller. Det tæller for din trivsel, og det tæller i "Tæl Skridt". Om det er et lille ekstra skridt eller mange tusinde, er lige meget. Desuden er det første gang i Vallensbæk Kommune, at vi prøver dette af, så det er en enestående chance. Så inviter din nabo, kollega eller venner ind i et hold. Sammen kan I også vinde lokale præmier til holdet som eksempelvis gavekort til sportstøj, en tur til Haveje i Strandparken eller skridt-ur. Du kan læse mere om de lokale "Tæl Skridt" uger og tiltag på www.vallensbaek.dk/tælskridt

BAG OM "TÆL SKRIDT":

Dansk Firmaidræt står bag www.tælskridt.dk. Forenings- og Frivillighedsudvalget i Vallensbæk Kommune har indgået en unik aftale, så alle borgere og firmaer i Vallensbæk gratis kan deltage i "Tæl Skridt" uge 17-18.

KLAR TIL START

1. Sæt dit hold (3-6 pers.)

Find mindst to venner, kollegaer eller naboer til dit hold. I kan i være så mange, I vil, men en anbefaling er at være maks. 6, da de lokale præmier gives til max 6 personer

2. Opret holdet inden den 24. april

I tilmelder jeres hold på www.tælskridt.dk.

- Tryk på "Vær med"-knappen.
- I skal opgive jeres navne og email-adresser. Brug sammenholds ID'et "Vallensbæk", så I kan deltage gratis. Hvert hold har en "holdkaptajn", som er den første, der opretter sig.

3. Tæl jeres skridt i uge 17-18

Fra mandag den 24. april til 7. maj skal du indtaste dine egne skridt på www.tælskridt.dk. Sammen kan I på holdet følge hinandens lange, seje skridt og indgå i konkurrencer. I behøver altså ikke mødes og gå sammen.

Foredrag & Fælles tur ud i vallensbæk

Mikael Kamber inspirerer til, hvordan du kan sætte hastigheden ned, når resten af verden synes at styrte afsted.

Mød & hør
Mikael Kamber

At gå er en essentiel del af at være et menneske. Det har vi en tendens til at glemme i det moderne liv. Både i arbejdslivet og privatlivet, hvor manges hverdag foregår indendørs og mest af alt siddende. Det mener journalist Mikael Kamber, der gæster Vallensbæk.

Hans foredrag kommer ind på vores biologiske og mentale behov, ligesom han peger på sammenhængen mellem tempo og trivsel. Du får også konkrete idéer til, hvordan du kan genskabe gode gå-vaner i hverdagen.

Vi går i gang

Efter Mikael Kambers oplæg snører vi sammen skoene og går 4-5 km. sammen ned til Strandparken. Vi slutter af med fælles kaffeslabberas, og allerede inden vi siger farvel, har du besluttet, hvordan du med det samme kan tage fat på de nye rutiner.

Tid og sted

Mødested: Havet i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
Dato: Søndag den 16. april
Tid & varighed: Kl. 13 - ca. 16
Pris og tilmelding: Arrangementet er gratis, men kræver tilmelding via www.vallensbaek.dk/aktiviteter
Husk: Medbring tøj og sko efter vejrudsigten



BAG OM MIKAEL KAMBER

(F. 1967)

Mikael Kamber er journalist, tv-vært og et kendt ansigt. Men du vidste måske ikke, at han også er en passioneret vandrer og forfatter. Han har skrevet flere bøger om trivsel, også i arbejdslivet. Dette arrangement bygger på Mikael Kambers bog *Gå godt*.



Optakt til "TæL Skridt":

Det er muligt på dagen at blive tilmeldt til årets "TæL Skridt" i Vallensbæk.



I grejbanken finder I flere duge, som I kan bruge til at tale om hvilke dyrespor I ser på legepladsen eller i naturen.



Gå i grejbanken efter nye oplevelser

En ny grejbank er indviet på naturlegepladsen ved Golfsvinget. Den skal inspirere forældre, pædagoger og lærere til læring, leg og fælles oplevelser med børnene.



Du finder både børnekikkerter, små og store terrarier og forstørrelsesglas, så I kan komme helt tæt på dyrene.

BRUG GREJBANKEN

I grejbanken finder du terrarier, forstørrelsesglas, kikkerter, duge til artsbestemmelse og så en masse hæfter og ark med inspiration til aktiviteter.

Få koden til grejbanken ved Center for Børn og Unge på 47974967 eller cbu@vallensbaek.dk

- **Er der nogen**, der kunne tænke sig at prøve naturbingo, spørger Louise Hoffbeck. I hånden har hun en æggebakke, hvor der er 10 tegninger af forskellige ting, man kan finde i naturen og lægge i bakken. Rundt om hende står en rand af børn med hænderne rakt frem.

Atter andre børn er allerede i fuld sving på naturlegepladsen ved Golfsvinget. De løfter sten for at samle biller og bænkebidere i terrarier. De peger børnekikkerterne mod de store træer og sætter og griner over at se deres venner gennem forstørrelsesglassene. Børnene går i institutionen Sommerfuglen, og i dag er de inviteret til at indvie en ny grejbank på naturlegepladsen.

- Målet er at det skal være nemt at bruge naturområdet til at lære science og matematik, lave noget krea med de materialer, der er i naturen, eller slet og ret undersøge dyrelivet. Det taler også ind i, at vi bliver nysgerrige sammen og skaber noget sammen, siger naturfaglig konsulent i Vallensbæk Kommune, Louise Hoffbeck.

Inspiration til mere læring

Grejbanken er skabt på baggrund af en undersøgelse, hvor projektsamarbejdet Den Grønne Rygrad har undersøgt, hvad man ønsker på tværs i kommunen for at arbejde mere nært med den grønne dagsorden i folkeskolen. Her gav de

interviewede lærere og pædagoger især udtryk for, at de ønskede flere muligheder for fleksibel og nem undervisning, der er nemt at gå til, uden at der skal slæbes en masse udstyr med.

Derfor indeholder grejbanken udstyr til forskellige aktiviteter. Lige fra at bygge en fuglerede, hvor man sammen skal gøre sig overvejelser om konstruktion og materialer, til at lave en smuk mandala eller natururo af skovens materialer eller at lære dyr og deres fodspor at kende.

Også for familier

Det er dog ikke kun lærere og pædagoger, som Vallensbæk Kommune håber, vil benytte grejbanken. De er ligesom naturen, åben 24-7, og indbyder til, at børn og forældre bliver nysgerrige og graver en sjov aktivitet ud af Grejbanken. Det kræver kun en kode til hængelåsen, som man kan få i almindelige arbejdstid over telefon eller mail hos kommunens Center for Børn og Unge.

- Mange familier kommer på legepladsen for en tur på svævebanen, men jeg håber, at de med grejbanken kan opleve, at de også kan bruge naturområdet der til noget andet. Det kunne også være et godt alternativ til at tage en tur i legepladsen, siger hun.

Får man blod på tanden, åbner der også en grejbank ved naturlegepladsen ved Ringstedbanen i april.

OPSKRIFT FRA
MAD I GENERATIONER

GRYDESTEGT KYLNING

med brun sovs og syltede agurker

Generationsmøde i køkkenet

Køkkenet kan være centrum for andet end god mad. Der kan også fortælles historier på tværs af generationer.

Det arbejder Madborgerskab med i Mad i generationer, når vi sammen med frivillige ældre vallensbækkere besøger 6. klasses elever på skolerne.

Du kan selv lade dig inspirere og lave dit eget generationsmøde, fx imens I tilbereder grydestegt kylling med brun sovs og syltede agurker.

Mens I steger, skræller og snitter, så kan snakken gå om "gamle dage". Spørg ind til hinandens livretter, og om hvordan det var at være barn i en anden tid.

Det skal du bruge

Agurkesalat:

- 1 agurk
- ½ dl. vand
- 1 dl. sukker
- 1 dl. eddike
- 1 tsk. sennepsfrø
- 1 tsk. peberkorn

Kylling og tilbehør:

- 1 stor kylling
- 1 lille bundt kruspersille
- 1 løg
- 2 stk. laurbærblade
- 1 spsk. smør
- 1½ dl. piskefløde
- 600 g kartofler

Sådan gør du

Agurkesalat:

1. Start med at skære agurken i tynde skiver.
2. Kom eddike, vand, sukker og krydderier i en gryde og giv det et kort opkog, indtil sukkeret er smeltet. Put krydderierne i et lille tefilter, så der styr på dem.
3. Hæld det over agurkeskiverne.
4. Lad agurkesalaten trække i køleskabet i en time, inden den skal spises.

Kylling og tilbehør:

1. Krydr kyllingen grundigt med salt og peber og fyld den med persille.
2. Smelt smørret i en stor stegegryde, og brun kyllingen på alle sider - brystet steges til sidst.
3. Når kyllingen er smukt brunet, tilsættes et par deciliter vand, laurbærblade og løg, hvorefter varmen skrues ned og et låg lægges på.
4. Lad kyllingen simre i ca. 30 minutter, og kom så fløden ved. Giv kyllingen yderligere 15-20 minutter (eller til den er gennemstegt).
5. Tag kyllingen op af gryden og hold den varm.
6. Jævn sovsen og smag den til med salt og peber. Giv den et lille strint kulør hvis den er for bleg.
7. Lige før servering skæres kyllingen ud - lår og bryst deles i to stykker.

Hvis I ønsker sprødt skind, kan I sætte kyllingen i ovnen, og grille den lige før servering.

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





Et af indsamlingsstederne sidste år var ved Strandparken.

Gi' naturen en hånd

Søndag den 26. marts kan du være med til at give naturen i Vallensbæk en forårsrengøring.

100 ton affald. Så meget skrald befriede børn og voksne naturen for på sidste års affaldsindsamling. I år er det søndag den 26. marts, at du kan gøre dem kunsten efter. Få et par timers frisk luft og give naturen en hjælpende hånd.

I Vallensbæk arrangeres der affaldsindsamling i et samarbejde mellem Vallensbæk Kommune og Danmarks Naturfredningsforening. Indsamlingen begynder klokken 10.00 og slutter 12.00. Du kan se mødesteder og meget mere på <https://www.affaldsindsamlingen.dk/find-indsamling/>. Søg på Vallensbæk.

Månedens billede



♥ vfsyd.dk Første tilslutning i vores projekt!

#vallensbæknu

Del dine billeder med os på Instagram

Tag dem med #vallensbæknu

Frokostmatiné i marts

Kom til hyggelig frokostmatiné i Pilehavehus Caféen fredag den 31. marts 2023 kl. 12-15. Der bliver serveret to-retters menu og skøn live musik. Som altid er der gode gaver at vinde i lotteriet. Billetter til arrange-

mentet kan købe i caféen i Pilehavehus ml. 11:30-13:30 samt i Kultur og Borgerhuset indtil den 17. marts. På grund af stigende priser på fødevarer har vi forhøjet prisen til 100 kr. pr. billet. Prisen for lodder er 5. kr. Pr. lod.

Pensionisthåndbogen - For pensionister i alle aldre 2023

Fra d. 6. marts kan pensionisthåndbogen kan afhentes i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, i receptionen på Rådhuset og på Korsagergård. I Pensionisthåndbogen kan du finde svar på en lang række spørgsmål omkring pension samt oplysninger om Vallensbæk Kommunes øvrige tilbud til pensionister.



I bogen er der også oplysninger om:

- Kørsel
- Demens
- Seniorhuset Korsagergård
- Ældre- og Plejeboliger
- Sundhedstilbud
- Hjælpe midler
- Genoptræning og meget mere!

Indkøbsture med Vallensbæk Seniorråd

Vallensbæk Seniorråd arrangerer i samarbejde med Vallensbæk Kommune tre indkøbsture til regionale butikcentre dette forår.

Første gang er 21. marts, hvor du kan komme med bus til Lyngby Storcenter. Der er afhentning ved Pilehavehus kl. 10.00 og ved Rønnebækhus kl. 10.15.

Tilmelding

Senest torsdag den 16. marts til Gert Ehrhorn på 50 49 60 10 eller Berit Bredelund Nielsen 27 43 54 36.

MGP 23

DR

Kom til kæmpe MGP-fest

Tre af finalisterne fra dette års MGP optræder i Vallensbæk.

Hvis årets MGP-sange kører nonstop hjemme hos jer, så kan I godt begynde at glæde jer. Tre af årets finalister kommer nemlig til årets fedeste børnefest i Vallensbæk fredag den 21. April.

Kl. 17.00 slår Kultur- og Borgerhuset dørene op og dækker bordene til et brag af en børnefest. Vi starter med at spise sammen, inden vi skal hoppe, danse og synge med på de tre finalisters ørehængende hits. Aftenen slutter med muligheden for autografer og billeder.

Sæt kryds i kalenderen

Hvornår: 21. april 2023
kl. 17.00-19.30

Hvor: Egholmskolens festsal

Billetterne købes online via
www.vallensbaek.dk/mgp.

Børn koster 40 kr. og
voksne 60 kr.

Kunstnerruten åbner igen

*Besøg lokale talenter på
Kunstnerruten i Vallensbæk.*

Den 22. og 23. april fra klokken 11.00 til 16.00 åbner Kunstnerruten for 12. Gang i Vallensbæk. På Kunstnerruten er der mulighed for at besøge lokale dygtige og talentfulde udøvende kunstnere.

Hent kortet over ruten allerede nu i Vallensbæk Kultur- og Borgerhus og andre lokaliteter, og tag familie eller venner under armen til en dejlig forårstur med en inspirerende kunstoplevelse

For mere information kontakt Annette Grage på 2964 0648 eller grage-larsen@webspeed.dk.



VALLENSBÆK KOMMUNE

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

Ansvarshavende redaktør

Rasmus Hadberg Øhlenschläger

Redaktør

Kristina Schønnemann Jensen

Redaktion

Kommunikationsteamet,
kommunikation@vallensbaek.dk.
4797 4046.

Omdeling

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

Foto

Vallensbæk Kommune og Colourbox.

Deadline

Næste nummer udkommer 1.-2. april.
Deadline 8. marts. Til kalenderen
via www.vallensbaek.dk/aktiviteter
dog 10. marts.

Rådhuset, åbnings- og telefonid

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

Hjemmeplejen og hjemmesygeplejen

4373 4344

Vej og Park

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

Vallensbæk

Kultur- & Borgerhus

4797 4700

Telefonbetjening

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

Personlig betjening

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

Kommunale Ejendomme

2727 4039 (Vagttlf. aften/weekend)





Vi er Vallensbæk

Vi er Vallensbæk er en portrætserie af borgere, virksomheder og ansatte i Vallensbæk. Hende du møder i supermarkedet, ham du køber dit brød af, og dem der henter dit affald.

I denne måned kan du møde formanden i lokalhistorisk forening, Ingolf Mathiasen, som fortæller om sin tid i byen og om foreningens aktiviteter.

Fra yndlingsfag til foreningsaktiviteter

Ingolf Mathiasens yndlingsfag i skolen var historie, hvilket har været ved gennem hele hans liv, men som han først alvor begyndte at dyrke, da han kom til Vallensbæk. Det gjorde han bl.a. ved at starte Lokalhistorisk forening op i 2003, der dengang bestod af 33 medlemmer, og som i dag er oppe på 76 medlemmer.

Foreningen holder til i Vallensbæk Landsby, som er et af de ældste byområder i Vallensbæk, hvor der er gjort en række fund fra både stenalderen, bronzealderen, jernalderen, vikingetiden og middelalderen. Foreningen er for alle historieinteresserede borgere, og de har en masse aktiviteter bl.a. holder de foredrag om Vallensbæks spændende historie og afvikler byvandring rundt omkring i kommunen.

En by med mulighed for at sætte sit præg

Ingolf Mathiasen har selv boet i Vallensbæk siden 1971 og har med stor interesse fulgt med i byens udvikling, hvor den er

Lokalhistorisk Forening holder til på Højrupgård, der i dag er et samlingssted for forskellige foreninger og som ligger hus til en af byens dagplejere.

gået fra en simpel landsbykommune til et veludviklet byområde. Dengang han flyttede hertil i 1971 sammen med sin kone, havde de ikke noget kendskab til byen, men det ændrede sig hurtigt.

- Vi kom til den her lille by, hvor man lynhurtigt lærte nye mennesker at kende. Man hørte alt, og man vidste altid, hvad der rørte sig i byen. Man blev også selv hørt og havde mulighed for at få indflydelse på forskellige ting. Det kunne jeg rigtig gode li', fortæller Ingolf.

Det nære indflydelsesrige miljø, mener han stadig er noget, som kendetegner Vallensbæk, også selvom byen har ændret sig meget størrelsesmæssigt. Personligt har Ingolf også altid søgt fællesskaber, han kunne engagere sig i, hvorfor han i dag er et aktivt medlem i flere grupper rundt omkring i byen. Det opfordrer han også andre til at gøre.

- Hvis man kommer som ny "udefra", så er dét at melde sig ind i en forening eller et andet fællesskab, en rigtig god måde at lære historien at kende på. Og alle har brug for at kende til den historie, man er en del af, siger Ingolf.

Det mener Ingolf eksempelvis kan være historien om det sted, man bor, eller i forhold til ens familie. Derfor holder foreningen løbende slægtsforskningstræf hvor man, som borger, har mulighed for at forske i egen slægt.

Hvem skal vi interviewe?

send dit bud til
kommunikation@vallensbaek.dk

VIL DU VIDE MERE OM LOKALHISTORISK FORENING?

Så kom til åbent hus d. 1. mandag i hver måned fra kl. 16:30-19:00. Og hvis du ligesom Ingolf er meget historieinteresseret, kan du følge med på Facebooksiden 'Vallensbæk Nostalgi' eller se på foreningens hjemmeside www.vlf.nu, hvor der er et overflød af artikler, kirkebøger og meget andet fra gamle dage. Derudover udstiller foreningen også løbende historiske genstande og arkivmateriale, der viser forskellige sider af Vallensbæks alsidige historie. Foreningen har bl.a.:

- Foredrag
- Byvandring
- Udstillinger
- Slægtsforskning