

VALLENSBÆK **NU**



NUMMER 4 | 6. - 7. MAJ | VALLENSBAEK.DK



Lyst og leg giver
Gode madvaner

Sommer-VM
i Vallensbæk
Side 3

Til kamp mod
fake news
Side 4

Investering
i trivsel
Side 6

Rønnebækhus
fylder 40
Side 8

3
10 dages VM-fest



6
Nyt samarbejde
om trivsel



7
Ta' en gratis dukkert



8
Rønnebækhus
fejrer jubilæum



9
Forårets
skolekoncerter

Årets blokfløjte-
koncert og korkoncert
trak fulde huse.

12-13
Mere madmod på
skoleskemaet



17
Vallensbæk markerer
Mænds sundhedsuge



20
Passion for målmandsspil





Europajollen er kendt for at være hurtig og let at manøvrere og plejer derfor at være garant for spændende kapløb på vandet.

Vallensbæk afholder **VM i Europajolle**

I år er Vallensbæk vært for Verdensmesterskaberne for Europajoller, som afholdes d. 4.-14. juli 2023.

STORT MESTERSKAB Vallensbæk Sejlklub afvikler årligt 4-6 nationale og internationale stævner, hvor man byder velkommen til kapsejlere fra ind- og udland. Og til sommer gør sejlklubben det igen – denne gang er det ovenikøbet et verdensmesterskab.

Verdensmesterskabet i Europajolle afholdes ved Vallensbæk havn ved Strandparken. Mesterskabet løber over 10 dage med forskellige aktiviteter for både unge og ældre. Der kommer nysgerrige besøgende fra nær og fjern og alle er velkomne til at komme forbi havnen og mærke stemningen.

Sejlerne ankommer 1-3. juli, hvorefter Race Day begynder. Fra d. 4.- 7. juli kan sejlerne stadig nå at kvalificere sig til

mesterskaberne, der starter søndag den 9. juli til og med d. 14. juli.

Ekstra fokus på bæredygtighed

Vi må gøre vores bedste for at passe på kloden. Derfor gør Vallensbæk i år ekstra meget for at genbruge materialer samt mindske madspild og papirbrug til eventet. Vallensbæk Sejlklub samarbejder bl.a. andet med Dansk Sejlunion, der er det nationale samlingspunkt for sejlsport og fritidssejlad. I Dansk Sejlunion arbejdes der for, at Danmark forbliver et attraktivt sted at dyrke sejlsport og én af verdens største sejlsportsnationer.

- Vi er rigtig spændte på sommerens VM i Vallensbæk Sejlklub. Jeg ved, at Vallensbæk sætter alle sejl til for at gøre

eventet attraktivt for sejlere såvel som for tilskuere. Derudover er det spændende at følge med i, hvordan de kombinerer bæredygtighed med international sejlsport og stævneafvikling. Det er supergodt, siger Mikael Jeremiassen, kapsejladsansvarlig i Dansk Sejlunion.

Lang historik inden for sejlsport

Vallensbæk har i mange år været værter for adskillige sejlsportskonkurrencer. Det startede med Olympic Spring Regatta, efterfulgt af et utal af verdensmesterskaber og europamesterskaber for olympiske og internationale kapsejladsklasser. Sejlsport er blevet et Vallensbæk vartegn og en af gæsterne ved årets verdensmesterskab er Vallensbæks borgmester Henrik Rasmussen.

- Det er et helt særligt arrangement i år, da vi har en endnu grønnere tilgang til afviklingen. Og med klubbens verdensklassefaciliteter og et solidt fællesskab af engagerede frivillige, kan det kun blive godt, siger Henrik Rasmussen.

For Vallensbæk Sejlklub giver stævnerne noget at være sammen om, og alle sejlklubbenes frivillige glæder sig til at vise Vallensbæks dejlige havn og strandpark frem. Fælles for eventet er, at det er arrangeret af frivillige, som sørger for mange store oplevelser på land og vand.



Undervisning i **fake news**

Britiske The Guardian Foundation vil sammen med Vallensbæk Kommune styrke børn og unges viden om falske nyheder og misinformation.

DIGITAL DANNELSE TikTok, YouTube, Snapchat, WhatsApp, Instagram. Børn og unge bombarderes dagligt med informationer om alt mellem himmel og jord. Desværre er alle informationerne ikke korrekte, og nogle er endda bevidst vildledende.

Vallensbæk Kommune er derfor gået sammen med The Guardian Foundation for at udvikle og efterprøve

undervisningsmateriale om fake news på kommunes folkeskoler. Det er første gang, at The Guardian Foundation rækker ud til Europa. Og Vallensbæk Kommune er således The Guardian Foundations første samarbejdspartner inden for pædagogikken.

- Vi vil gerne være firstmovers og gå forrest med den digitale dannelse. Det er vigtigt, at vi forbereder vores børn

på, hvordan de bedst kan forholde sig til de informationer, som de får tusindvis af hver eneste dag. Børn skal trives og kunne føle sig trygge, også på de digitale legepladser. Vores børn skal mødes med nye læringsformer og fremtidens redskaber. Samarbejdet med The Guardian Foundation er præcis det, som vi gerne vil give vores børn, siger Vallensbæks borgmester, Henrik Rasmussen.

Kommunens regnskab for 2022 er kommet på gaden

BALANCE TRODS KRISER I Vallensbæk er vi vant til at passe godt på pengene og bruge dem til gavn for borgerne. 2022 har dog været et hårdt år for økonomien. Ikke kun i Vallensbæk, men i hele landet og i hele verden. Knap var coronaen på retur, før en ny krise ramte, da Rusland invaderede Ukraine.

Vi har i 2022 også oplevet stigende priser på stort set alle indkøb, samtidig med at vi har haft den højeste inflation i årtier. Så selv om regnskabet balancerer, har økonomien i 2022 været presset, hvilket du kan læse i årets regnskab. Du finder den elektroniske udgave på vallensbaek.dk under Budget og Regnskab.

Ambassadør på besøg

POLSK VISIT Der var fint besøg på Pilehaveskolen, da hele skolen havde temauge om otte forskellige lande og deres særegne kultur lige op til påske. Den polske ambassadør i Danmark Antoni Fatkowski havde nemlig inviteret sig selv på besøg for at give et oplæg om sit hjemland til eleverne, der lærte om Polen. Ambassadøren blev også glædeligt overrasket, da flere af eleverne med polske aner tog mod til sig og henvendte sig til ham på polsk.



Nye grønnere skraldebiler

Fremover vil dit affald blive hentet af en el-skraldebil

KLIMA Affaldsselskabet Ressourceindsamling, som Vallensbæk Kommune er medejer af, har købt nye skraldebiler, der kører på el. De nye skraldebiler leveres drypvvis og vil på sigt erstatte alle de ældre 44 skraldebiler, der i dag kører på enten gas eller diesel.



Glæd dig til Kids Tour

Den 25. juni er der stort cykelløb for børn i Strandparken.

CYKELRÆS Danmarks største cykelløb for børn, Kids Tour, kommer til Vallensbæk Strandpark den 25. juni 2023. Kids Tour er et cykelløb for børn i alderen 3-10 år, og hele dagen er fyldt med cykelsjov og gratis aktiviteter for børnefamilier. Udover et startnummer og goodiebag er der også en guldmedalje til alle børn, der krydser målstregen.

- I Vallensbæk Kommune elsker vi cyklen. Og jeg vil så utrolig gerne give den kærlighed og glæden over at fræse afsted på to hjul videre til alle børn. Derfor er det en sand fornøjelse, at Børneulykkesfonden har skabt et så sjovt og stort cykelløb for børn, og de har lyst til at tage festen med til Vallensbæk Strandpark, siger borgmester i Vallensbæk, Henrik Rasmussen.

Kids Tour er arrangeret af Børneulykkesfonden i samarbejde med Vallensbæk Kommune. Du kan læse mere om dagen og købe billet på www.kidstour.dk

Vallensbæk vil mobning og mistrivsel til livs

Politikerne i Vallensbæk har besluttet at udmønte flere penge til bedre trivsel i folkeskolerne. Vallensbæk vil være blandt de bedste i landet, hvad angår trivsel for børn og unge.

FRI FOR MOBNING Trivsel er en meget vigtig del af Vallensbæks skolars faglige og pædagogiske arbejde. Trivslen giver eleverne de bedste forudsætninger for at lære og blive en del af samfundet. Samtidig har man et klart politisk mål om, at børnenes trivsel skal være blandt de 25 procent bedste i landet.

Derfor har politikerne nu også besluttet at investere i skoletrivselsprogrammet 'Skolestyrken', hvor alle klasse-trin og alle medarbejdere skal inddrages. Parterne bag 'Skolestyrken' er Mary Fonden, Børns Vilkår og Red Barnet og finansieres af blandt andet Trygfonden, A.P. Møller Fonden og Ole Kirks Fond. Når trivselsprogrammet 'Skolestyrken' er implementeret, bliver der arbejdet med forebyggelse og håndtering af trivsel og mobning på tværs af alle skolerne i Vallensbæk.

- Børnene i Vallensbæk trives generelt, har det godt og gør det godt i skolen. Men jeg er ikke tilfreds, hvis blot ét barn

mistrives. Vi skal blive bedre til at skelne mellem bekymringer, der hører ungdommen til, og reel mistrivsel, og vi skal målrette hjælpen til dem, der virkelig har det svært. Ambitionen er, at alle skal trives. For at lykkes skal skolerne, foreningslivet og selvfølgelig forældrene inddrages, fordi trivsel ikke kun er noget, der foregår fra kl. 8.00 til kl. 14.00, siger borgmester i Vallensbæk, Henrik Rasmussen.

Firstmovers

Vallensbæk er en af de første kommuner til at lave et samarbejde med 'Skolestyrken' om implementeringen på alle skoler i en kommune. Tidligere har der været kørt pilotprojekter i andre kommuner. I Vallensbæk forventer man sig meget af samarbejdet og glæder sig til at være med til at udbrede systemet.

- Vi vil gerne være firstmovers, fordi vi tager trivslen alvorligt. Derfor går vi nu så systematisk og professionelt til værks.

Vi har brug for, at alle børn og unge kan se fremtiden for sig. Vores fokus er på det enkelte barn og barnets udfordringer. Det kan være, at man er ordblind, har en opmærksomhedsforstyrrelse, eller at der er krise i familien. Uanset hvad har vi redskaberne og viljen til at støtte det enkelte barn og familien, siger Henrik Rasmussen.

ALLE SKAL BIDRAGE TIL EN BEDRE TRIVSEL

'Skolestyrken' er et dansk skoletrivselsprogram, hvor alle på en skole er med til at skabe kulturen og fremme skoletrivsel og forebygge mobning gennem en systematisk indsats, som også er en af grundelementerne i Vallensbæk Kommunes udviklingsstrategi, med særlig opmærksomhed på børn og unges trivsel og deres mentale sundhed. Læs yderligere om Skolestyrken på skolestyrken.dk



Vallensbæk vil mobning og mistrivsel til livs, så alle børn har det godt både i skoletid og fritid. Det skal et nyt samarbejde med Skolestyrken bidrage til.



Badeanstalten Valhal blev indviet i november 2021.

Fremover er det **gratis** for alle at benytte badeanstalten **Valhal** i sommersæsonen

Sommersæsonen på badeanstalten Valhal er lige om hjørnet. Og fremover har alle mulighed for at dyppe sig i udendørsbassinet om sommeren.

SOMMERSÆSON Det er slut med at skulle hive penge op af lommen, hvis du gerne vil benytte badeanstalten Valhal. Fremover vil det nemlig være gratis at benytte de udendørsfaciliteter for alle borgere i Vallensbæk – uanset om du er en frisk vinterbader eller foretrækker de lunere havtemperaturer om sommeren.

Om sommeren i ugerne fra uge 25 til og med uge 32 vil der være livreddere på

badeanstaltens område fra kl. 10.00 til 18.00.

Selvom Valhal dermed med garanti bliver et populært spot denne sommer, skal man være opmærksom på, at der max. må være 90 mennesker på badeanstalten.

Faciliteter

Valhal består af et udendørs bassin, en kold bruser, tagterrasse og toilet. Og det

er de faciliteter, som alle nu kan benytte. Derudover er der indendørsfaciliteter med omklædningsrum, sauna og et fælleslokale.

For medlemmer

Foreninger og deres medlemmer har derudover adgang til Valhals indendørsfaciliteter. For dem er der adgang til indendørsfaciliteterne fra kl. 5.30 – 9.30 i sommersæsonen (fra uge 25-32) og fra kl. 5.30 til 22.00 i den øvrige sæson. Foreningerne bidrager økonomisk til rengøring og betaling af adgangschips. I Vallensbæk er der to badeforeninger VI 39 Vinterbadere og Helårsbadeforeningen Havet. Læs mere på vi39swim.dk og på badeforeninghavet.dk.

Rønnebækhus fylder 40

Beboere, pårørende og personale har fejret, at Vallensbæks største ældreboligkompleks har eksisteret i 40 år.



Beboer Annelise Guldbæk og borgmester Henrik Rasmussen fik sig en god snak om Rønnebækhus.

Pølsevogn, balloner, musik og flag var kørt i stilling, da Rønnebækhus' 40-års jubilæum blev fejret den 11. april i telt.

Blandt festdeltagerne var formand for beboerforeningen på stedet Bente Sølvdaahl. Hun har boet på Rønnebækhus i 10 år.

- Jeg er glad for, at Rønnebækhus bliver fejret, for det er et dejligt sted at bo, og det er altid hyggeligt med en fest og med pølsevogn, sagde hun og fortsatte:

- Vi har et dejligt fællesskab her på stedet, som jeg er meget glad for at være en del af.

Føler sig forkælet

En anden gæst til jubilæumsfesten var Annelise Guldbæk, som har boet på Rønnebækhus i 11 år. Hun var hurtigt til at hive fat i borgme-

ster Henrik Rasmussen, da han ankom til festen, for at fortælle, at hun sætter stor pris på tilværelsen på Rønnebækhus.

- Vi bliver simpelthen forkælet af de søde personer, der altid er så flinke til at hjælpe, sagde hun.

Dén sætning gav Henrik Rasmussen et smil på læben.

- Vi gør også vores bedste for, at I har det godt her, sagde han.

Modtager fin gave

Udover store lykønskninger havde Henrik Rasmussen også en særlig gave med til Rønnebækhus. Stedet har modtaget nogle fine blomsterkrukker samt et smukt fuglebade af kommunen.

Jubilæumsfesten blev afsluttet med lagkage og kaffe i husets café.

1981

Første spadestik til EGV – Rønnebækhus blev taget den 22. december 1981 af borgmester Poul Hansen (C).



1983

Rønnebækhus stod færdigt i starten af 1983 med 40 ældreboliger.



1989

Første spadestik af anden etape blev taget den 22. februar 1989 af borgmester Poul Hansen (C).



2023

Rønnebækhus består af i alt 119 boliger, inklusiv plejeboligerne i Rønnebo og syv midlertidige boliger. Derudover er der et aktivitetscenter, en festivalsal og en café.





Det er ikke kun blandt eleverne og musikskolen, at det gode samarbejde og fællesskab kommer til udtryk. Rigtig mange mennesker har bidraget til at gøre klar til koncerterne: personale fra kommunens mange enheder, musikskolen, lydmand osv. Med fælles hjælp har de omdannet sportshallen til en koncertsal med plads til de 250 elever på scenen og 500 publikummer på stolerækker.



Musikalsk *fællesskab*

Over flere måneder har 2. og 4. klasse fra Egholmskolen, Pilehaveskolen og Vallensbæk skole fordybet sig i musikens verden.

SKOLERNE MØDTE til scene-shows til årets forårskoncerter med enten korsang eller blokfløjtespil foran elever og familie. Forud for koncerter har eleverne mødt hinanden på tværs af skolerne til musikundervisning med Vallensbæk Musikskole, der akkompagnerede med blandt andet cello, klaver, guitar og tværfløjte.

- Det her musikalske samarbejde er med til at styrke følelsen af sammenhold og fællesskab på tværs af skolerne. Eleverne får også erfaring med at udtrykke og udfolde sig rent musikalsk, fortæller musikfaglig konsulent Julie Smed, som glæder sig over skolernes samarbejde med musikskolen.

Og det er ikke kun blandt ele-

verne og musikskolen, at det gode samarbejde og fællesskab kommer til udtryk. Rigtig mange mennesker har bidraget til at gøre klar til koncerterne bl.a. personale fra kommunen, musikskolen, lydmand osv. De fik med fælles hjælp tryllet en koncertsal frem med plads til 250 elever på scenen og 500 publikummer på stolerækker.



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 31. maj, 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.

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.

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

MAJ

6. **Åben Hal**
Kl. 10:00, Egholmskolen,
pige-gymnastiksalen
Andre datoer: 13/5, 20/5, 27/5, 3/6,
10/6, 17/6
8. **Pejsestueeftermiddag om Jens
Rosendal ved psykolog Anne
Knudsen.**
Kl. 14:00-16:00, Sognegårdens
pejsestue
9. **GÅ-fodbold**
Kl. 11:00, Vallensbæk Idrætscenter
Andre datoer: 16/5, 23/5, 30/5, 6/6,
13/6
- Ældre Sagen: Stavgang i
Vallensbæk**
Kl. 11:00, Risingevej ved Åen
Andre datoer: 16/5, 23/5
- Ældre Sagen: Badminton**
Kl. 11:15, Vallensbæk Idrætscenter,
hal 2
Andre datoer: 11/5, 16/5, 18/5, 23/5,
25/5, 30/5, 1/6, 6/6, 8/6, 13/6, 15/6
- Scooterbanden**
Kl. 13:00, Rønnebækhus
- Børne- og ungdomsroning i
kano- og kajakklubben**
Kl. 17:00, Vallensbæk Kano og Kajak
Club
Andre datoer: 11/5, 16/5, 18/5, 23/5,
25/5, 30/5, 1/6, 6/6, 8/6, 13/6, 15/6
10. **Ældre Sagen Bustur til
Knuthenborg Safaripark**
Kl. 10:00-17:00, Korsagergård
- Borgermøde den 3. alder -
Vallensbæk Seniorråd**
Kl. 17:00-20:00, Korsagergård

MAJ

12. **Fredagscafé i Sundhedshuset**
Kl. 10:00, Sundhedshus Nordmarken
Andre datoer: 26/5, 2/6, 9/6, 16/6
13. **Lions Loppemarked**
Kl. 09:00-15:00, Vallensbæk
Idrætscenter
Andre datoer: 14/5
- Tag hele familien med til Kirkens
dag!**
Kl. 10:00-15:00, Sognegården
- 50 års jubilæum DDS Pilehave
Gruppe**
Kl. 12:00-16:00, Spejderhytten
- Ældre Sagen Hyggecafé**
Kl. 14:00-16:00, Pilehavehus, caféen
Andre datoer: 10/6
14. **Loppemarked**
Kl. 10:00-14:00, Rendsagerparken
- Forårskoncert med Vallensbæk
Kirkes Kor**
Kl. 16:00-17:30, Helligtrekongers
Kirke
15. **Aftenmøde**
Kl. 19:45-21:15, Vallensbæk
Missionshus
31. **Kommunalbestyrelsesmøde**
Kl. 17:30-20:00, lokale 'Havet' på
Vallensbæk Rådhus

JUNI

- 3.-4. **Vej Loppemarked**
Kl. 10:00-16:00, Hyttekrogen,
Hyttevænget, Hyttesvinget
03. **Familie yoga, musik og sang
m/Maria Sita Simonsen**
Kl. 10:30-11:30, Vallensbæk Kultur- &
Borgerhus
6. **Ældre Sagen: Stavgang i
Vallensbæk**
Kl. 11:00, Plads ved Sognegården
Andre datoer: 13/6
- 10.-11. **Vallensbæk Cup 2023**
Kl. 09:00-17:00, Vallensbæk
Idrætscenter
11. **Cykeltur i kommunen**
Kl. 09:30-13:00, Vallensbæk Kultur- &
Borgerhus
17. **GROOVE: Dans med!**
Kl. 10:30, Vallensbæk Kultur- &
Borgerhus, Børnebiblioteket



*Til Groove er der ingen, der tager sig af,
hvordan det ser ud, når vi danser. Det skal
bare være sjovt.*



Sætter blus under *madglæden*

At have lyst til at lave og spise en masse forskellige mad er målet, når Stine og Sune fra Madborgerskab hjælper børn og unge i Vallensbæk op ad Køkkentrappen.

GODE MADVANER - Åh, det stinker, siger en af drengene, der står ved køkkenbordet i madkundskabslokalet på Pilehaveskolen.

Han er ved at hælde sojasauce i en hvid margretheskål. Den mørkbrune væske er den første ingrediens til den dressing, der skal supplere de friske forårsruller, som han og hans klassekammerater skal tilberede denne formiddag. Men faktisk kan han slet ikke lide dressing, fortæl-

ler han en af dagens undervisere Stine Elmer Madsen.

- Sådan havde jeg det også en gang, men fedt, at du gerne vil lave dressingen alligevel, siger hun opmuntrende.

Sammen med sin kollega Sune Hybel Olsen prøver hun at sprede madgejst blandt 5.klasses eleverne i skolekøkkenene. Det er netop titlen på det faste forløb i 5. klasse, der bygger ovenpå den almindelige mandskundsundervisning. For i Vallensbæk har man et særligt fokus på maddannelse. Udover Madgejst er der yderligere fem forløb, der under ét kaldes for Køkkentrappen, og som alle børn og unge i Vallensbæk møder gennem institution- og skolealderen.

- Maddannelse handler om, at du kan tage reflekterede valg om din mad, og at du har kundskaberne til at understøtte de valg, siger Stine Elmer Madsen om projektets mål.

Lyst og leg kommer først

På den lange bane handler det om, at kost betyder rigtig meget for vores sundhed og livskvalitet. Men hverken ord som sund eller klimavenlig mad er en del af ordforrådet, når Vallensbæks børn møder Stine og Sune, der sammen kalder sig for Madborgerskab. Det er lysten, der skal drive værket.

- Hvis ikke det er lystbetonet, så bliver dine madvalg truffet ud fra voksenbegreber, om hvordan man bør spise. Det, der snarere fastholder gode vaner, er jo, når vi træffer et valg på grund af lyst, siger Stine, og Sune Hybel Olsen supplerer:

- Det er ligesom, hvis man går i fitnesscentret for at se godt ud i badetøj til sommer, men man egentlig ikke synes, det er sjovt at være der. Det samme gælder med maden.

Nye råvarer og nyt ordforråd

Udover at eleverne på Pilehaveskolen skal have en sjov formiddag i køkkenet, vil Sune og Stine gerne give dem lyst til at kaste sig ud i nogle råvarer, de måske ikke har de store erfaringer med. Sammen har de talrige eksempler på, hvordan forældre bliver overrasket over at høre, at deres barn har spist grøntsager, fisk eller noget helt tredje, som børnene normalt ikke vil spise.

- Vi prøver at give børnene en oplevelse eller refleksion om, at det måske bare er den facon, de har fået fisk på før, som de ikke kunne lide, siger Stine.

Det er også derfor, at de i Madgejst-projektet bruger de samme råvarer, men tilbereder dem med forskellige teknikker. På den måde oplever eleverne over de tre undervisningsgange, at en rød peber kan smage forskelligt, alt efter om den er rå, stegt eller bagt, fortæller Sune.

- Refleksionen handler i virkeligheden også om ordforråd. Det er lidt som med vinsmagning, hvor nogle jo kan smage, at vinbondens hund er gået venstre om druen. Så sidder vi andre måske og smager og tænker, at den ikke smager lige så surt som den anden vin, fordi vi har et meget lille ordforråd for vores smagsoplevelse.

En kultur vi deler

Tilbage i køkkenet er to klassekammerater kommet hen for at hjælpe til med dressingen, og de har et mindre kompliceret forhold til sojasauce. På skift stikker de næsen ned til skålen og inhalerer duften.

- Jeg elsker bare agurk med sojasauce, siger den ene, og lidt efter er der skåret et par ekstra agurkestave til smagsprøver.

- Mmm, det er godt, makker, lyder dommen.

Og så går alle tre drenge videre med hver deres opgaver i køkkenet: Der skal rives ingefær, tilsættes peanutbutter til dressingen og de sidste grøntsager til forårsrullerne skal skæres ud så tyndt som muligt.

Eleverne lærer ikke kun af Stine, Sune og deres madkundskabslærer, men i høj grad også af hinanden. For madkultur er også noget, vi har sammen.

Vokser med opgaven

Ved at have et projekt, som alle kommunens børn kommer igennem, mindskes uligheden. For det er ikke alle børn, der er lige meget med i køkkenerne derhjemme.

- Vi har også elever, der stopper op, når de skal skrælle en gulerod, og de kun kan finde en kartoffelskræller i skuffen, siger Stine.

Det er også der, hvor Sune kan mær-

KØKKENTRAPPENS FEM TRIN

Det er Stine Elmer Madsen og Sune Hybel Olsen, der til sammen udgør Madborgerskab, som driver køkkentrappe-projekterne.

Trin 1: Stine og Sune møder børnene mellem 0-3 år i kommunens ni daginstitutioner og udforsker madvarer over et pædagogisk måltid.

Trin 2: De børn, der snart skal i skole og gå fra institutionernes madordning til egne madpakker, inviteres sammen med deres forældre til madpakkeværksteder. Det er en del af brobygningen til det nye liv som skolebarn.

Trin 3: Børnene i 2.-4. klasse får mulighed for at komme med på 'Fars Køkkenskole', der, som navnet antyder, er et madlavningskursus for fædre og børn.

Trin 4: I Madgejst-projektet lærer 5.klasserne at snitte, bage og stege, og hvordan tilberedningen har betydning for smagen.

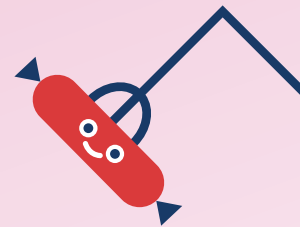
Trin 5: 6. klasserne får ældre medborgere med i køkkenerne til Mad i generationer. Her er der fokus på dansk madkultur, hvor maden danner bro mellem nu og "gamle dage".

ke, at deres arbejde giver mening. Som når han kommer ind på livet af nogle af de unge drenge med attitude og paraderne oppe.

- Allerede inden vi er gået i gang, siger de, at de kan i hvert fald ikke lave mad. Men når vi så er færdige og står og kigger på retterne, og jeg stille siger, "det er jo faktisk dig, der har lavet det her," så kan man se, at de lige vokser lidt og retter ryggen. Det er bare guld værd.

SUNES LIVRET

Spaghetti alla Puttanesca



Mit mål er at give børn og unge en oplevelse af, at det er fedt at være i køkkenet, siger Sune Hybel Olsen. Sammen med Stine Elmer Madsen udgør han Madborgerskab i Vallensbæk Kommune. Sune og Stine er begge uddannet professionsbachelorer i ernæring og sundhed, og så er Sune også uddannet kok. Denne måneds opskrift er hans yndlingsret: Spaghetti alla Puttanesca.



Det skal du bruge til 4 personer

4 fed hvidløg
200 g sorte oliven uden sten
3 spsk. kapers
4 stk. ansjoser
1 dåse flåede hakkede tomater
1 tsk. chiliflager
1 stk. økologisk citron
1 bundt persille
Salt og peber
500 g spaghetti

Sådan gør du:

1. Hvidløg pilles og skæres i fine tern, oliven, ansjoser og kapers hakkes groft.
2. Riv citronen på den fine side af rivejernet.
3. Persillen hakkes.
4. Varm olien op i en pande, og steg hvidløg og chili - pas på, at hvidløget ikke bliver brunt, for så bliver det bittert.
5. Tilsæt kapers, ansjoser og oliven og lad det hele stege ved middel varme, under omrøring i 3-5 minutter.
6. De flåede tomater tilsættes, og retten simrer i 15-20 minutter ved middel varme.
7. Imens saucen simrer, koges spaghetti i rigeligt saltet vand.
8. Når saucen er færdig, smages den til med salt og peber og et lille drys sukker.
9. Citronskallen og den hakkede persille kommes i saucen.
10. Den kogte spaghetti vendes i saucen før servering.

Spaghetti alla Puttanesca er en traditionel italiensk ret fra Napoli.



Ta' ud i *strandparken*

Foråret er kommet, så kom ud i den friske luft og benyt dig af Strandparken.



FOTOS: UNSPLASH

NATUROPLEVELSER I/S

Strandparken har i samarbejde med Ishøj Naturcenter lavet en masse arrangementer henover foråret og sommeren.

Vilde urter i Strandparken

De vilde urter, der findes i Strandparken, er meget fine i deres smag. Vi skal sanke og kombinere smag, sanser og urternes styrker. Måske flytte en smagsgrænse eller to? På turen vil du blive introduceret til en verden af vild mad og få små opskrifter med hjem. Afprøv gerne app'en "Vild Mad", inden vi mødes, eller kig på hjemmesiden www.vildmad.dk

Tid og sted

Onsdag den 24/5 kl. 17-19
P-pladsen for enden af Vallensbæk Havnevej, Vallensbæk Strand



Snapsetur

Sød, bitter eller bare smagen af jul? Mulighederne og snaps-smagene er utallige, og sammen med en snapseken-der skal vi blive klogere på, hvordan Strandparkens urter, buske og træer kan anvendes til snaps.

Tid og sted

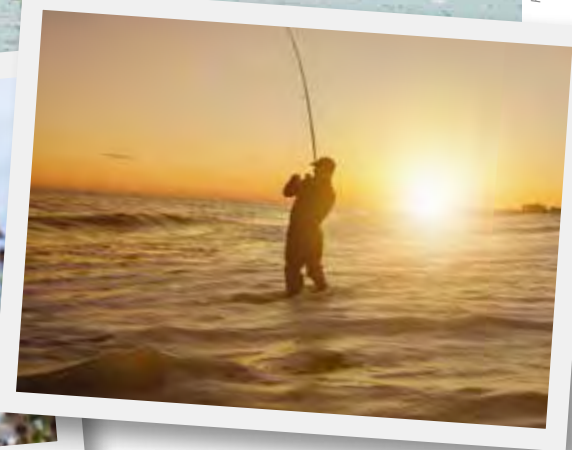
Tirsdag den 13/6 kl. 17-19.
P-pladsen ved Hundetræningsbanen på Brøndby Havnevej

Havets grejbank

Gå på opdagelse på det lave vand omkring havhytten på Ishøj tange. Her er der mulighed for at låne grej til fiskeri på det lave vand, smage på dagens smag fra havet eller lave familiens størst sæbeboble, imens frokosten bliver nydt ved havhytten.

Tid og sted

I Uge 26 d. 26/6-30/6 kl. 10-14
Havhytten Skovvej 53



Havets grejbank

Kom og lån waders og net, byg slotte i sandet, lav et strandpostkort, og se hvor langt du kan få vandet til at flyde på vandbanen. Hver dag vil vi desuden sammen tilberede lækkerier af bær og frugter fra Strandparken.

Tid og sted

Uge 31 d. 31/7-4/8 kl. 10-14
Lynghuse, Hundige Havnevej 31, Ishøj

Gratis diætistforløb

Hos diætisterne i Vallensbæk Kommune kan du få gratis vejledning i, hvilken kost der er mest hensigtsmæssig for dig.

KOSTVEJLEDNING Det gratis tilbud gælder for dig, der lever med:

- Diabetes type 2
- Prædiabetes
- Kræft
- KOL
- Hjerter/karsygdomme
- Forhøjet blodtryk, hvor lægen anbefaler diætbehandling
- Forhøjet kolesterol, hvor lægen anbefaler diætbehandling
- Vægttab eller hvis du har svært ved at holde vægten oppe
- Vægttab efter hospitalsindlæggelse
- Overvægt med BMI >30

Din egen læge skal henvise dig til forløbet, så tag evt. denne side med til lægen.

Kontakt os

Hvis du er i tvivl, om du hører til en af grupperne, eller hvordan du får en henvisning, kan du kontakte diætisterne på tlf. 47 97 41 30 eller skriv til Karina Danmark på kbdan@vallensbaek.dk eller Cornelia Skovlund på coask@vallensbaek.dk

Vi glæder os til at hjælpe dig.



Diætisterne Karina Danmark (tv) og Cornelia Skovlund (th) tilbyder kostvejledning blandt andet for borgere med diabetes type 2.



Tag på opdagelse på **Store Cykeldag**

Oplev kommunen på cykel søndag den 11. juni kl. 9.30

GUIDED TUR På Vallensbæks Store Cykeldag kan du opleve et væld af aktiviteter for hele familien – alle med cyklen i fokus. Det er også her, du kan cykle med, når borgmester Henrik Rasmussen er guide på årets cykeltur rundt i Vallensbæk.

Vi mødes på Rådhuspladsen kl. 9.30 til kaffe, te og croissanter. Her kan du få tjekket din cykel hos vores lokale cykelsnedkere og deltage i forskellige konkurrencer. De mindste cyklister kan prøve kræfter med en cykelbane og modtage en lille gevinst, når de krydser målstregen.

Smukke stop undervejs

Kl. 10.10 vil borgmesteren føre an på årets cykeltur rundt i kommunen. Turen varer lidt over en time og foregår i familievenligt tempo, så alle kan følge med. Undervejs på ruten vil der være stop ved nogle af Vallensbæks mange smukke steder.

Arrangementet slutter på Naturlegepladsen med grillpølser som spejderne fra KFUM Strandboerne har klar, når de sultne cyklister ankommer. Kl. 12.30 afsløres vinderne af de flotte præmier fra Vallensbæk Cykler og Fri BikeShop. Der vil også være en sjov konkurrence for børnene.

Ny i Vallensbæk?

Er du flyttet til Vallensbæk inden for det seneste år, eller har du blot lyst til at lære kommunen bedre at kende? Så kan du inden cykelturen få en introduktion til Vallensbæk ved borgmester Henrik Rasmussen på trappen i Vallensbæk Kultur- og Borgerhus. Bagefter tilslutter vi os Store Cykeldag på Rådhuspladsen.

Tilmeld dig

Arrangementerne på Store cykeldag er gratis. Læs mere og tilmeld dig på vallensbaek.dk/storecykeldag eller på tlf: 4797 4000 – senest den 31. maj.

Caféen er åben hver fredag

Kig forbi fredagscaféen til en gratis kop kaffe og få en hyggelig snak med de andre gæster. Caféen er åben for alle hver fredag kl. 10-12 (lukket i skoleferier). Fredagscaféen drives af frivillige, der på skift sørger for at brygge en dejlig kop kaffe og sætte gang i den hyggelige stemning. Kig forbi - vi glæder os til at se dig!

Adresse: Mødelokalet i Sundhedshus Nordmarken, Tværbækvej 1.

Mand, kom ud og leg

Der er masser af fede aktiviteter for mænd og familiefædre når Vallensbæk Kommune markerer Mænds Sundhedsuge i uge 24.

MANDEFÆLLESSKABER I hele uge 24 sætter Vallensbæk Kommune fokus på den internationale kampagne Mænds Sundhedsuge. Der vil være forskellige spændende arrangementer, hvor mænd kan mødes og få et smil på læben, imens de er aktive sammen.

Baggrunden er dog ikke lige så munter, for forskning viser, at danske mænd lever op til 13 år kortere end danske kvinder. Mænd er i højere grad ramt af alvorlige sygdomme som kræft, hjertekarsygdomme, diabetes og lungesygdomme. Heldigvis kan disse sygdomme forebygges ved en aktiv livsstil og sunde fællesskaber.

Husk at tilmelde dig på www.vallensbaek.dk/mændssundhedsuge, hvor du også kan læse meget mere om de enkelte aktiviteter.



Tirsdag d. 13. juni: Skydning for far og barn

Gratis, men kræver tilmelding. Begrænset antal billetter. Tilkøb af madbillet muligt.

Kom og prøv kræfter med en anderledes idrætsgren. Vallensbæk Skytteforening introducerer disciplinerne "salon" og "luft riffel" og våbenhåndtering for børn og deres fædre.

Hvem? For fædre med børn over 10 år

Hvor? I skydekælderen i Idrætscenteret, Idræts Allé 2

Hvornår? Tirsdag kl. 17:00-18:15



Tirsdag d. 13. juni: Gå-Fodbold



Gratis.

Savner du også grønsværen, men har udfordringer med bevægeapparatet? Kom og prøv kræfter med Gå-Fodbold. Her er det ikke tilladt løbe eller tackle og mængden af fysisk kontakt er minimal.

Hvem? Mænd 50+

Hvor? Klubhuset ved Vallensbæk IF, Idræts Alle 2

Hvornår? Tirsdag kl. 11.00-12.00 og derefter 3. halvleg

Onsdag d. 14. juni: Fars Legestue

Gratis, kræver ikke tilmelding.

I Fars Legestue kan du komme med dit barn og lege og være sammen med andre fædre på barsel med børn. Der vil være en sundhedsplejerske til stede, og der er oplæg med inspiration til måltider og mad til småbørn.

Hvem? Fædre på barsel og børn i alderen 0-3 år

Hvor? Højrupgård, Højrupgårdsvej 1.

Hvornår? Onsdag kl. 11:30-13:30



Torsdag d. 15. juni:

Stjerneløb og beachvolley på stranden

Gratis, men kræver tilmelding.

Mulighed for tilkøb af madbillet. Begrænset antal billetter.

Madborgerskab arrangerer stjerneløb og beachvolley på stranden. Find alle posterne i sand og krat og saml ingredienser sammen til din klimavenlige aftensmad til dagen efter. Der er mulighed for at købe aftensmad efter strabadserne.

Hvem: Mænd i alle aldre og børn

Hvor: Beachvolleybanen ved Vallensbæk Strand, ved siden af Haveje.

Hvornår: Torsdag d. 15/6 kl. 16:30-19:00



Kom til **Lions loppemarked**

Lions holder loppemarked lørdag den 13. maj og søndag den 14. maj.

LOPPEFUND Lions åbner dørene til hal 1 og hal 2 til et stort loppemarked i weekenden den 13. og 14. maj i Vallensbæk Idrætscenter. Begge dage fra 9.00-15.00. Kom og gør et godt fund, eller køb din egen stand via lionsvallensbaek.nemtilmeld.dk.

Du hjælper andre, når du støtter Lions!

Der er salg af drikkevarer, popcorn og æbleskiver. Al overskud går til at hjælpe andre. Hvert år donerer Lions Vallensbæk mellem 50.000 kr. og 100.000 kr. til hjælpearbejde både lokalt, nationalt og internationalt. Lokalt støtter Lions især foreninger og initiativer, som gør noget for børn, unge og ældre.

Senest har Lions doneret penge til hjælpearbejde i Ukraine og støtte til jordskælvs ofre i Tyrkiet og Syrien og lokalt til KFUM-spejderne i Vallensbæk (Strandboerne), Ældre Sagen Vallensbæk, Pilehavehus venner og til etablering af et shelter på Psykiatrisk Center Glostrup.



Månedens billede



♥ **dalius1000** Magical shining rock

#vallensbaeknu

Del dine billeder med os på Instagram

Tag dem med #vallensbaeknu



Indkøbsture med **Vallensbæk Seniorråd**



UDFLUGT Tag med Vallensbæk Seniorråd på indkøbstur til Rødovre Centrum den 16. Maj.

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

Tilmelding

Senest torsdag den 11. Maj til Gert Ehrhorn på 50 49 60 10 eller Berit Bredelund Nielsen 27 43 54 36.

Er du kørestolsbruger, så kontakt Gert eller Berit og hør om mulighederne for at komme.



Sundhedsbutikken er flyttet

SUNDHEDSPLEJE Sundhedsbutikken har fået nye lokaler i Landsbyen, Højrupgård, Højrupgårdsvej 1. Her kan alle småbørnsforældre møde op og snakke med en sundhedsplejerske om eksempelvis kontrolvejning, hudproblemer, kost eller søvn.

Her vil der hver onsdag i tidsrummet 11.30- 13.30 være mulighed for at tale med en sundhedsplejerske. Har du/I spørgsmål, der kræver længerevarende rådgivning eller vejledning, henvises der til jeres egen sundhedsplejerske.



Se bål på **Sankthansaften**

Kom til tivoli, musik og bål på stranden eller i mosen.

MIDSOMMER Lions Club Vallensbæk og Vallensbæk Kommune arrangerer igen i år den traditionelle og festlige sankthansfest på parkeringspladsen ved Vallensbæk Havn og på Vallensbæk Strand.

På festpladsen er der tivoli og boder, og Vallensbæks foreninger stiller op med aktiviteter.

På scenen optræder sangere fra Vallensbæk Kirkes Kor, og nogle af de unge talenter fra Vallensbæk Musikskole.

Kl. 20 spiller bandet 'Hvide Løgne' danselige hits fra 80'erne og 90'erne.

Borgmester Henrik Rasmussen holder båltale kl. 19.15 ved børnebålet, og kl. 22.15 ved det store bål på stranden. Den tradi-

tionelle midsommervise synger vi i flok.

Dato: Fredag den 23. juni kl. 15-24

Sted: Vallensbæk Havn

Læs mere om programmet på www.vallensbaek.dk

Sankthans i Vallensbæk Mose

Du kan også nyde sankthansaften i Vallensbæk Mose fra kl. 17. Spisestedet Mosen tilbyder en særlig menu. Bordbestilling er nødvendig.

Kl. 21 holder borgmester Henrik Rasmussen båltale, og bålet tændes af KFUM-spejderne.

Læs mere på www.spisestedet-mosen.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 kontakt redaktionen.

Foto

Vallensbæk Kommune, Unsplash og Colourbox.

Deadline

Næste nummer udkommer 17.-18. juni.
Deadline 19. maj. Til kalenderen via www.vallensbaek.dk/aktiviteter dog 21. maj.

Rådhuset, åbnings- og telefontid

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

Hjemmeplejen og hjemmesygeplejen

4373 4344

Vej og Park

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

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

4797 4700

Telefonbetjening

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

Personlig betjening

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

Kommunale Ejendomme

2727 4039 (Vagttlf. aften/weekend)



Miljømerket for ansvarlig skovbrug

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 Sonny Laudrup Vestergaard, der er bidt af fodbold. Sammen med tre andre driver han virksomheden Keepers ved siden af sit almindelige job. De sælger målmandshandsker til breddeidrætten og udbyder også målmandstræning.



Sonny Laudrup Vestergaard har en lang karriere som målmand og målmandstræner bag sig. Mellemlavet, som han deler med de berømte Laudrup-brødre, har han giftet sig til.

Det hele startede tilbage i 2019 med vores egen frustration over prisen på målmandshandsker. Min ven Jannik og jeg er selv keepertrænere og har været i fodboldmiljøet i mange år. En tophandske koster mellem 1200-1700 kroner, og vi ved, hvor mange handsker der bliver brugt hver eneste sæson. Qua vi selv havde fået børn, der spillede, fik vi den idé at undersøge, hvad produktionsprisen mon var. Og vi blev rystede, da vi så avancen. Og så besluttede vi os for at designe en top handske, som vi kunne have brugt, dengang vi var 20 år.

Vi fik nogle af vores keepere, der trænede 4-5 gange om ugen, til at teste dem og fik rigtig god feedback. Vi fik lavet den første produktion på 50 par og tænkte, det ville holde seks måneder, men der gik tre uger, så var de væk.

En handske for alle

Jeg tror, at det, vi vinder på, er, at handskerne er produceret af nogle, der selv står på mål og træner keepere. For vi kan nørde helt ned i, hvorfor vi har valgt at lave det stykke på håndryggen, og at det ikke bare handler om, at den skal være fancy.

Vi har stadig vores oprindelige handske, nu i seks forskellige farver plus en ny model på vej. Og så sælger vi flere og flere produkter som for eksempel t-shirts i vores onlinebutik. Vi udbyder også Keeper Camps og individuel træning. Der er faktisk et stigende fokus på keepertræ-

ning, kan vi mærke. Uanset om man spiller i en stor klub eller ej, får vi hver dag 1-2 henvendelser fra folk, der gerne vil have ekstra træning, men med vores nuværende størrelse kan vi ikke hjælpe alle.

Vallensbæk er arnestedet

Jeg bor her, så det er helt bevidst, at vi bor her på Torbenfeldvej 5.. Det er også en god bekendt, vi har lejet os ind hos. På den måde har vi haft nogle gode medspillere og et godt netværk til at hjælpe os. Men jeg tror egentlig ikke, at der er mange andre i Vallensbæk, der ved, at vi ligger her, og at man kan komme og prøve handsker eller nørde lidt fodbold. Det tror jeg, at vi kommer til at gøre lidt mere for den kommende tid.

Vi har netop lavet en samarbejdsaftale med Vallensbæk IF, der gør, at vi snart får vores egen "hjemmebane" og vil kunne træne flere her. Det samarbejde glæder vi os meget til.

Vi er fire i Keepers, og vi supplerer hinanden rigtig godt, og vi deler alle sammen passionen for keeper spillet.

Vores filosofi er, at vi bruger vores overskud til nye investeringer, og ambitionen er at blive de bedste inden for det, vi laver. Vi er inde på en god vej nu, og så må vi se, hvor langt det rækker.

Hvem skal vi interviewe?

send dit bud til kommunikation@vallensbaek.dk

BIDT AF BOLD

- Keepers sælger 5-8 handsker om dagen fra deres webbutik. De afholder cirka 10 camps om året med intensiv målmandstræning og tilbyder også individuel træning.
- Sonny Laudrup Vestergaard har spillet over 100 divisionskampe i Vanløse, inden han skiftede til Vallensbæk IF. Siden valgte han at blive målmandstræner. Han har blandt andet trænet fire år som målmandstræner på U15- og U16-landsholdet, inden han blev træner i FA2000 på Frederiksberg.
- De øvrige partnere i Keepers er Klaus Oxdal, Martin Lundqvist og Anders Lollike.