

# VALLENSBÆK NU

NUMMER 6 | 7-8. AUGUST 2021 | VALLENSBÆK.DK



Ny guide:

## **Bliv klogere på foreningslivet**

Byggerier ved  
Vejlegårdsvej  
**Side 3-4**

Opskrift fra  
Fars Køkkenskole  
**Side 8**

Indstik:  
Efterårets aktiviteter  
**Side 9-12**





## 14-15

Nadira oplærer næste generation af SOSU'er

Nadira Naseri er uddannet social- og sundhedsassistent i Vallensbæk og vejleder for de nye assistent-elever, der bliver ansat i kommunen. Lige nu søger vi nye elever.

## 3

Vi søger nye dagplejere



## 6

Legepladser bliver røgfri



## 7

Fars Køkkenskole er tilbage



## 13

Guide: Bliv klogere på Vallensbæks foreningsliv



## 18

Genåbningsfestival på havnen



## 19

Strandboerne fejrer 75-års-jubilæum



## 20

Mød Tina, hvis børn går på musikskolen



# Bliv dagplejer!

*Et livsbekræftende arbejdsliv med nærvær, glæde og leg – sådan er det at være dagplejer i Vallensbæk.*

**Kina Wulffeld** er tidligere pædagog og havde i flere år leget med tanken om at blive dagplejer.

"Da vi så valgte at flytte til nogle andre omgivelser, der passede perfekt til dagpleje, tænkte jeg – nu er det nu," fortæller Kina.

Det er især nærheden og den tætte relation, hun får med børn og forældre, der giver hende arbejdsglæde. Og hun oplever god sparring fra kollegerne.

"Jeg har et stort netværk med de andre dagplejere, så jeg har kun oplevet, at jeg får og får," siger hun.

## Vil du være dagplejer?

Vallensbæk Kommune søger lige nu dagplejere, der brænder for arbejdet med de mindste børn og som sammen med gode kollegaer har lyst til at videreudvikle dagplejen.

Som dagplejer ansættes du til at passe fire børn på 0-3 år i dit eget hjem. Du får en selvstændig hverdag og bliver samtidig en del af et kollegialt netværk, som mødes til fælles aktiviteter og udflugter.

Er du omsorgsfuld og nærværende – og har du lyst til at bidrage til børnenes trivsel, udvikling, læring og dannelse, så ring og hør mere på tlf: 4350 4050.



Kina Wulffeld er dagplejer i Vallensbæk.



## Se videoen

Scan QR-koden her med kameraet i din mobiltelefon og se en video, hvor Kina og hendes kolleger fortæller om, hvordan det er at være dagplejer i Vallensbæk.



**Kom til Åben Hal**  
hver lørdag kl. 10-12  
i Egholmskolens  
skolegård

Magne på 4 år hygger sig til Åben Hal sammen med instruktørerne Mikkel og Anna.

## Åben Hal i det fri

*Åben Hal på Egholmskolen er flyttet ud i skolegården. Konceptet er det samme: Børn op til 10 år og deres forældre er velkomne til at komme og tumle hver lørdag formiddag kl. 10-12.*

**Vallensbæk Kommune** har i flere år haft Åben Hal, hvor børn op til 10 år og deres forældre kan komme til sjove bevægelsesaktiviteter og lege på Egholmskolen. Her i sommerhalvåret er det flyttet ud i skolegården, hvor der er masser af redskaber til leg og bevægelse.

Da vi besøger Åben Hal en lørdag i sommerferien har Chanette Tamminen fire børn med på 4, 5, 7 og 9 år. Magne på 4 er i fuld gang med at gennemføre motorikbanen.

"Børnene får styrket motorikken – og de får rykket nogle grænser for, hvad de kan. En af pigerne turde ikke kravle op i nettet sidste gang, men denne gang går det helt fint", fortæller Chanette, mens hun holder et halvt øje på Magne, der i mellemtiden har fået godt sving i en edderkoppegynge.

Kommunen stiller instruktører til rådighed, der hjælper med at sætte aktiviteter i gang. I dag er det Mikkel, Anna og Camilla, som styrer løjerne.

"Det er så sjovt at se de glade børn – det er et meget givende job", fortæller Camilla, der til daglig læser ernæring og sundhed.

Mikkel og Anna er også sjippeinstruktører, så nogle gange bliver sjippetovene fundet frem, og så bliver der ellers sjippet "jorden rundt".

Åben Hal kræver ikke tilmelding, familier kommer og går i løbet af formiddagen. Fælles for alle er, at de får brændt en masse energi af – og har det sjovt samtidig.

Åben Hal er tilbage efter sommerferien den 14. august. Alle retningslinjer ift. corona bliver selvfølgelig overholdt.



# Byggeri på Vejlegårdsvej

## – tre nye boligområder på vej

*Tre nye boligområder skyder op på Vejlegårdsvej: Emiliehaven, Dagmarhaven og Carolinehaven.*

**Hvis** du er kørt en tur på Vejlegårdsvej for nylig, har du sikkert bemærket, at nye boligområder langsomt blomstrer op. Store kraner tårner sig op på byggepladserne, og fundamenter og ydervægge tager langsomt form.

På Vejlegårdsvej bliver der lige nu bygget tre nye boligområder: Emiliehaven, Dagmarhaven og Carolinehaven. Fælles for dem alle er, at de bliver en erstatning for gamle nedslidte erhvervsområder og at de understøtter Vallensbæks vision om at være fremtidens boligby.



### **Emiliehaven**

Emiliehaven er placeret på hjørnet af Vejlegårdsvej og Torbenfeldvej. Området kommer til at bestå af seks boligblokke. De bagerste tre sammenhængende blokke bliver bygget i fem-seks etager, hvoraf den midterste blok er seks etager. De forreste tre opføres i fire-fem etager, hvoraf den midterste er fem etager. Når du ser byggeriet fra Vejlegårdsvej, vil du derfor kunne se alle seks blokke.

Når boligblokkene er bygget, bliver der også etableret grønne fællesarealer på grunden. De grønne arealer skal fungere som rekreative mødesteder, der giver frirum og plads til afslapning. Der vil blive indrettet flere grønne nicher, der inviterer til leg og ophold med mulighed for, at beboerne både kan oprette pryd- og urtehaver. Emiliehaven kommer til at bestå af 95 boliger.





### Dagmarhaven

Dagmarhaven – tidligere kaldet Vallensbæk Gårdhaver – er placeret på Vejlesvinget mellem Vejlegårdsvej og Vejlegårdsparken. Her opføres fire bygninger i en åben karré-struktur. På den måde bliver Dagmarhaven koblet sammen med den resterende del af Vallensbæk.

Karrébygningerne vender ryggen til S-togsbanen, hvilket afskærmer støjen og skaber et roligt og beskyttet gårdmiljø. Fra de øverste boliger vil der være udsigt over området og bugten mod syd. Den åbne struktur i byggeriet sikrer gode lys- og læforhold på altanerne og i haverne. Alle boligerne får et privat udendørsareal, enten en have eller en altan.

Dagmarhaven kommer udover boliger også til at bestå af et mindre lokalcenter, hvor der er plads til 1800 m<sup>2</sup> detailhandel. Dagmarhaven kommer til at bestå af omkring 300 boliger.

### Carolinehaven

I det tidligere erhvervsområde mellem Torbenfeldvej, Vejlegårdsvej og Liselundsvej skyder Carolinehaven op.

Carolinehaven bliver et nyt boligområde bestående af rækkehus og etageboliger med lejligheder. Etageboligerne bygges i tre til seks etager, og rækkehusene bliver i to og tre etager. Både rækkehusene og stuelejlighederne i etagebyggeriet får mindre havearealer til rådighed.

Det betyder, at Carolinehaven giver plads til boliger og liberalt erhverv, der er foreneligt med godt naboskab. Og så bliver grunden indrettet med grønne friarealer imellem byggerierne, som opfordrer de nye borgere til leg og ophold. Carolinehaven kommer i første omgang til at bestå af 65 lejligheder.



### LÆS MERE OM BYUDVIKLING I VALLENSBÆK

Der er gang i mange forskellige byudviklingsprojekter i Vallensbæk. Du kan læse mere om dem på [vallensbaek.dk/byudvikling](http://vallensbaek.dk/byudvikling).



# Sammen om et røgfrit Vallensbæk

*Vallensbæk arbejder mod at blive en røgfri kommune  
– fem røgfri legepladser på vej.*

**Det** skal være slut med cigaretrøg og skodder i det offentlige rum i Vallensbæk Kommune. Det er et af målene i indsatsen 'Røgfri Generation 2030', som kommunen arbejder henimod sammen med 10 andre kommuner på Vestegnen og Sydamerica.

Fem af kommunens legepladser og fodboldgolfsbanen får nu skilte, der opfordrer brugerne til ikke at ryge her.

De røgfri udearealer skal bidrage til at børn og unge undgår passiv rygning. For når børn og unge ikke bliver udsat for røg i deres daglige omgivelser, sender det et signal om, at rygning ikke skal være en del af deres hverdag – og det forebygger en eventuel rygestart.



- Går du i 7.-9. klasse på en skole i Vallensbæk?
- Har du et ønske om at arbejde med sunde vaner i forhold til kost, motion og vægt?
- Vil du være med til at prøve grænser af?
- Har du lyst til at arbejde med dit selvværd, selvtillid og robusthed?
- Vil du lave lækker mad med en kok?
- Har du lyst til at blive undervist af en skuespiller?
- Har du mod på at prøve forskellige sportsgrene med en landsholdsatlet?
- Vil du være en del af et fællesskab, hvor vi griner sammen og får nogle fede oplevelser?

Så er det nu, du har chancen for en unik oplevelse!

Feel the Power går ud på at prøve grænser af og lære om din egen sundhed. Dette kommer du til sammen med tre instruktører, som sørger for, at du får oplevelser og måske venskaber for livet. Gennem 12 uger skal vi sammen prøve forskellige aktiviteter, der giver et stærkt sammenhold. Vi bliver blandt andet undervist i at lave lækker og sund mad, vi prøver forskellige sportsaktiviteter og ikke mindst bliver vi undervist i performance af en uddannet skuespiller. Desuden får du mulighed for samtaler om sundhed og at opstille individuelle mål med en sundhedsplejerske.

**Vi starter op torsdag den 2. september kl. 17-19.**

Har du lyst til at høre mere og finde ud af, om Feel the power er noget for dig, så kontakt sundhedsplejerske Silvia Grydgaard på mail [sibgr@vallensbaek.dk](mailto:sibgr@vallensbaek.dk) eller tlf: 2727 4143.



# Seniorgymnastik

*Bor du i Vallensbæk – og er du fyldt 60 år, efterlønsmodtager eller pensionist? Så kan du komme med til seniorgymnastik.*

**Vi træner** i Vallensbæk Idrætscenter og tilbyder gymnastik på otte hold, der alle varer 45 min. hver mandag, onsdag og fredag. Hvert hold koster 200 kr. pr. sæson.

Vi bruger bl.a. håndvægte og elastikker og har fokus på de store muskelgrupper. Vi sørger også for at guide dig sikkert igennem træningen og varierer altid øvelser efter behov. Efter træningen hygger vi os med en kop kaffe.

Se datoerne på [vallensbaek.dk/seniorgymnastik](http://vallensbaek.dk/seniorgymnastik)

Tilmelding og betaling foregår hos Elise Knudsen på [elk@vallensbaek.dk](mailto:elk@vallensbaek.dk)

## SENSOMMER-KONCERT VED GADEKÆRET

Kom med, når Vallensbæk Kommune afholder sensommerkoncert ved gadekæret i Vallensbæk Landsby torsdag den 19. august kl. 18-21. Her spiller The Antonelli Orchestra kendte numre for enhver smag.

Læs mere om arrangementet på [vallensbaek.dk](http://vallensbaek.dk).



## Sundhedshuset er blevet udvidet

*Vallensbæk Kommune har indviet tilbygningen til Sundhedshus Nordmarken.*

**Huset** er blevet 60 kvadratmeter større. De eksisterende lokaler i Sundhedshuset er også bygget om, så der nu er plads til en ny læge, nye konsultationsrum og en ny reception. Og så er der bygget en ny lys træningssal til selv- og motionstrænerne.

## Kom med til Fars Køkkenskole

*Sommerferien går på hæld, og det er ved at være tid til at vende tilbage til hverdagen. Men fortvivl ej, hverdagen er fuld af sjov og kærlighed! Især hvis man går til madlavning sammen med sin far på Fars Køkkenskole.*

**Fars Køkkenskole** er et madlavningshold for elever i 2.-4.klasse og deres fædre. Vi mødes fem gange i løbet af fire måneder i skolekøkkenet, hvor I lærer en masse gode køkkentechnikker og nye spændende retter at kende. Vi mødes i køkkenerne kl. 16.20, og efter nogle dejlige lærerige timer slutter vi mætte og glade af kl. 19. Det er Sune og Stine fra MadBorgerskab, som underviser på holdene.

### Datoerne er:

- Mandage på Egholmskolen: 30/8 – 20/9 – 11/10 – 8/11 – 6/12
- Tirsdage på Pilehaveskolen: 31/8 – 21/9 – 26/10 – 16/11 – 7/12
- Onsdage på Vallensbæk Skole: 1/9 – 22/9 – 13/10 – 3/11 – 1/12

Tilmeld jer på [vallensbaek.dk/aktiviteter](http://vallensbaek.dk/aktiviteter)

Vi glæder os til at se jer!

Skal I allerede nu i gang med madpakkerne igen, kan I prøve kræfter med en opskrift fra Fars Køkkenskoles kokebog – se næste side.





# Fars Kyllingedunser

## og Fars Couscous-salat

Egner sig godt til aftenmaden. Opskriften er til seks personer og giver cirka 18-20 frikadeller, så man både kan nyde et aftensmåltid sammen og tage noget med i madpakken.

### I skal bruge:

- 600 g hakket kyllingekød
- 1 løg
- 2 spsk. hytteost
- Saft og skal af ½ citron
- 3 spsk. havregryn
- 1 æg
- 2 spsk. olie
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. peber

### Sådan gør I:

1. Pil løget og hak det fint.
2. Skyl og hak persillen.
3. Riv citronskallen på den fine side af et rivejern.
4. Kom kyllingekødet i en stor skål og rør grundigt med salt og peber.
5. Tilsæt citron, løg, persille, havregryn, hytteost og æg.
6. Lad farsen trække i køleskabet i 10 min.
7. Sæt en pande på komfuret med olie og varm den op.
8. Form farsen til små frikadeller og steg dem på panden i ca. 3 minutter på hver side ved middel varme, til de er gyldne.
9. Læg 2x2 frikadeller til side til madpakkerne til to børn.
10. Server resten med pitabrød og couscous-salat.

### Gode opgaver til far og barn:

Far hakker løget fint, former frikadellerne og styrer den varme pande. Barnet hakker persille fint, river citronskal og ælter farsen godt.

### Tip:

Barnet kan klippe persillen i et glas med en saks. På den måde bliver persillen fintklippet, og det er både sikkert og sjovt.



### Sådan gør I:

1. Tænd ovnen på 200 grader til pitabrødene.
2. Bring vandet i kog og opløs bouillonterningen heri.
3. Put couscous i en stor skål.
4. Hæld den varme bouillon over couscous'en og bland olien i. Rør godt rundt.
5. Put folie over skålen og lad couscous'en trække i 10 min.
6. Bland imens de resterende ingredienser i en anden skål.
7. Skær agurken i små tern, klip purløget fint og snit kålen godt.
8. Når couscous'en er afkølet, bland den i skålen med de øvrige ingredienser.
9. Tag 4x2 spsk. couscous-salat til side til madpakker til to børn.
10. Servér resten af couscous-salaten med dressing, pitabrød og dunserne.

### Fars Couscous-salat

6 pers.

### I skal bruge:

- 4 dl couscous
- 3 spsk. olie
- 5 dl vand med 1 terning grøntsagsbouillon
- ½ agurk
- 2 dl ærter (friske eller fra frost)
- ½ bundt frisk purløg
- ¼ spidskål (gerne den lilla)

### Dressing:

- 4 dl A38 neutral 3,5%
- 3 spsk. finthakkede mynteblade
- ½ tsk. groft salt

### Tilbehør:

- 8 grove pitabrød

### Dressing:

1. Hak myntebladene meget fint.
2. Rør bladene sammen med A38 og salt.
3. Stil dressingen tildækket i køleskabet i mindst 15 min.
4. Smag evt. dressingen til inden servering.
5. Husk at tage et par skefulde dressing fra til madpakken.



# Efterårets aktiviteter i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

Mere info og tilmelding på [vallensbaek.dk/aktiviteter](http://vallensbaek.dk/aktiviteter)

Oversigten kan tages ud og gemmes.

## AUGUST

### 10.08: Forfatterforedrag:

#### Pernille Ipsen

Målgroupe: Voksne

Hør om forfatterens liv i

Rødstrøpebevægelsen på

baggrund af bogen "Et åbent øjeblik"

Da mine mødre gjorde noget nyt"

Sted: Havet kl. 19-21

Gratis – kræver tilmelding



### 14.08: Vi hækler blomster

Målgroupe: Alle

Vi hygger os med at hækle

blomster til 'Tid til Blomster

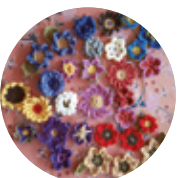
Vallensbæk'-kunstværket. Medbring gerne

hæklenål og restgarn.

Sted: Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

kl. 11-14

Gratis – kræver tilmelding



## SEPTEMBER

### 01.09: Tag med ud at gå

Målgroupe: Voksne

Kom med på en hyggelig og

forfølgelig vandring, hvor vi skal

quizze med vores mobiler.

Sted: Start ved indgangen til Vallensbæk

Kultur- & Borgerhus, kl. 10.00 – 12.00

Gratis, bare mød op



### 11.09: Vestegnens Kulturuge

Målgroupe: Alle

Nyd en formiddag i naturen med

fokus på kunst, litteratur og musik

Sted: Vallensbæk Havnevej,

tæt ved Strandparken, kl. 10

Gratis, bare mød op



### 18.09: Foredrag om dyr

Målgroupe: Børn/familier

Anders Kofoed fortæller mere levende,

underholdende og engagerende om dyr end

nogen anden – kom og bliv grebet af hans

entusiasme

Sted: Vallensbæk Kultur- & Borgerhus,

Havet kl. 10-11.30

Gratis – kræver tilmelding



### 18.09: Perleplade-workshop

Målgroupe: Børn/familier

Vi laver perleplader til et stort, fælles

perlepladekunstværk.

Sted: Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

kl. 12.30-15

Gratis – kræver tilmelding



### 21.09: Ansigtslæsnings mysterier

Målgroupe: Voksne

Har du nogensinde tænkt over,

hvorfor du ser ud, som du gør? Hør





# OKTOBER

## 02.10: Børneteater:

### B-Bumm

*Målgruppe:* Børn, ½ - 3 år

Oplev det humoristiske teater Kriskats sjove, finurlige og engagerende fortælling.

*Sted:* Vallengbæk Kultur- & Borgerhus,

Havet kl. 10.30

*Gratis – kræver tilmelding*

## 05.10: Livestream:

### Big Bang og det usynlige univers

*Målgruppe:* Voksne

Har du nogensinde tænkt over hvad universet egentlig består af?

Professor ved astronomi Steen Hannestad gør os lidt klogere.

*Sted:* Vallengbæk Kultur- & Borgerhus,

Havet kl. 19-21

*Gratis – kræver tilmelding*



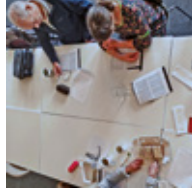
## 06.10: Guidet fælleslæsning – litteratur på den nemme måde!

*Målgruppe:* Voksne

Har du lyst til at få læst noveller højt og sammen med andre dykke ned i teksterne og tale om dem?

*Sted:* Vallengbæk Kultur- & Borgerhus, Toften kl. 10-12

*Gratis – kræver tilmelding*



## 12.10: Livestream:

### Yngre med årene

*Målgruppe:* Voksne

Professor Bente Klarlund

Podereon fortæller om, hvordan



## 23.10: Efterårsferie:

### Pileflet workshop

*Målgruppe:* Familier

Kom og lær at pileflette med pilefletter Lene Christensen.

Tag gerne madpakke med.

*Sted:* Vallengbæk Kultur- & Borgerhuset

kl. 10:00 – 13:00

*Gratis – kræver tilmelding til både børn og voksne*



## 26.10: Livestream:

### Pandemier gennem de sidste 200 år

*Målgruppe:* Voksne

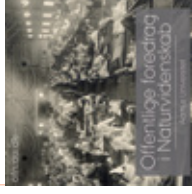
Professor i folkesundhed Lone Simonsen gør os klogere på

de seneste 200 års pandemier og sætter covid-19 pandemien i et historisk perspektiv.

*Sted:* Vallengbæk Kultur- & Borgerhus,

Havet kl. 19 – 21

*Gratis – kræver tilmelding*



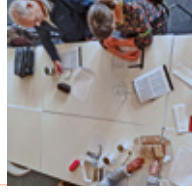
## 27.10: Guidet fælleslæsning – litteratur på den nemme måde!

*Målgruppe:* Voksne

Har du lyst til at få læst noveller højt og sammen med andre dykke ned i teksterne og tale om dem?

*Sted:* Vallengbæk Kultur- & Borgerhus, Toften kl. 10.00 – 12.00

*Gratis – kræver tilmelding*



## 27.10: Forfatterforedrag:

### Jesper Wung-Sung

*Målgruppe:* Voksne

Hvem er "kvinden set fra ryggen"? Jesper Wung-



*Sted:* Vallengbæk Kultur- & Borgerhus,

Havet kl. 19:30 – 21

*Gratis – kræver tilmelding*



## 10.11: Guidet fælleslæsning

### – litteratur på den nemme måde!

*Målgruppe:* Voksne

Har du lyst til at få læst noveller højt og sammen med andre dykke ned i teksterne og tale om dem?

*Sted:* Vallengbæk Kultur- & Borgerhus, Toften kl.

10.00 – 12.00

*Gratis – kræver tilmelding*



## 13.11: Børneteater:

### Carmen & Casper

*Målgruppe:* Børn, 3 – 8 år

CARMEN OG CASPER, børneteater

v/Teatret Lampe. En sjov og poetisk forestilling om at overvinde sin frygt.

Carmen elsker opera og hun lever af at rejse rundt og fortælle børn om sin store passion.

*Sted:* Vallengbæk Kultur- & Borgerhus,

Havet kl. 10.30

*Gratis – kræver tilmelding*

## 23.11. Livestream: Vores cellers saltbalance

*Målgruppe:* Alle

Lektor i molekylærbiologi, Hanne Poulsen, forklarer sammenhængen mellem vores celler og salt.

*Sted:* Vallengbæk Kultur- & Borgerhus, Havet, kl. 19-21

*Gratis – kræver tilmelding*

## 27.11. Jul i Vallengbæk

*Målgruppe:* Alle

Jul i Vallengbæk vender tilbage i 2021 - nærmere program følger



Frederiksen fortæller om, hvordan vores livsstil og livsindstilling er midler til et langt liv  
**Sted:** Vallengbæk Kultur- & Borgerhus  
kl. 19 – 21:00  
*Gratis – kræver tilmelding*

### 13.10: Guidet fælleslæsning – litteratur på den nemme måde!

**Målgruppe:** Voksne  
Har du lyst til at få læst noveller højt og sammen med andre dykke ned i teksterne og tale om dem?  
**Sted:** Vallengbæk Kultur- & Borgerhus, Toften  
kl. 10.00 – 12.00  
*Gratis – kræver tilmelding*



### 18.10: Efterårsferie: Kodelaboratoriet

**Målgruppe:** Børn og forældre/bedsteforældre  
Lær at lave dine egne computerspil -for nysgerrige børn og bedsteforældre.  
**Sted:** Vallengbæk Kultur- & Borgerhus,  
kl. 12:30 – 15.00  
*Gratis – kræver tilmelding*

### 19.10: Efterårsferie: Turen går til Færøerne

**Målgruppe:** Voksne  
Savner du også at rejse? Denne aften kan du drømme dig væk til Færøernes smukke fjelde  
**Sted:** Vallengbæk Kultur- & Borgerhus, Havet kl. 19:30 – 21  
*Gratis – kræver tilmelding*



Sung skildrer Wilhelm Hammershøis yndlingsmodel, hustruen Ida.  
**Sted:** Vallengbæk Kultur- & Borgerhus,  
Havet kl. 19:30 – 21  
*Gratis – kræver tilmelding*

## NOVEMBER



### 03.11: Guidet fælleslæsning – litteratur på den nemme måde!

**Målgruppe:** Voksne  
Har du lyst til at få læst noveller højt og sammen med andre dykke ned i teksterne og tale om dem?  
**Sted:** Vallengbæk Kultur- & Borgerhus, Toften  
kl. 10.00 – 12.00  
*Gratis – kræver tilmelding*



### 06.11: Kartografi, kreativ workshop

**Målgruppe:** Børn og unge  
Skab dit eget fantasifulde verdenskort. Vi klipper i gamle atlas og kort og sætter dem sammen til nye kort.  
**Sted:** Vallengbæk Kultur- & Borgerhus,  
kl. 10:30 – 14  
*Gratis – kræver tilmelding*



### 09.11: Som sunket i jorden

**Målgruppe:** Voksne  
Tidligere politimand Kristian Bech fortæller om skabelsen af "Som sunket i jorden" og introducerer sin bog "På patrulje".

**Sted:** Vallengbæk Kultur- & Borgerhus  
*Gratis, bare mød op*

### 30.11: Julegaveidéer fra Forlaget Gutkind

**Målgruppe:** Voksne  
Står du og mangler inspiration til hårde pakker, der skal under juletræet? Forlaget Gutkind giver lidt inspiration.  
**Sted:** Vallengbæk Kultur- & Borgerhus, Havet kl. 19 – 21:00  
*Gratis, men book billet.*



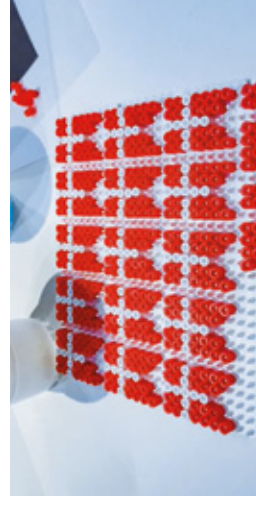
## DECEMBER

### 08.12: Workshop: Julehygge

**Målgruppe:** Børn/familier  
Vi laver sjove kæmpenisser til udsmykning af børnebiblioteket.  
**Sted:** Kultur- & Borgerhuset, Langbordet  
kl. 16 – 18  
*Gratis, men book billet*

### 15.12: Workshop: Julehygge

**Målgruppe:** Børn/familier  
Perleplader, pebernødder og hygge.  
**Sted:** Kultur- & Borgerhuset, Langbordet  
kl. 16 – 18  
*Gratis, men book billet.*







## 15.08: Cykeltur med borgmester

### Henrik Rasmussen

Målgruppe: Alle

Oplev kommunen fra cykel i selskab med borgmester Henrik Rasmussen

Sted: Vallensbæk Kultur- & Borgerhus kl. 10-12

Gratis – kræver tilmelding

## 19.08: Sensommerkoncert

Målgruppe: Alle

Sensommerkoncert med The Antonelli Orchestra - hold øje med vallensbaek.dk for nærmere detaljer.

Sted: Ved gadekæret i Vallensbæk Landsby  
Gratis

## 25.08: Forfatterforedrag:

### Roar Bruun

Målgruppe: Voksne

Den lokale forfatter Roar Bruun fortæller

om sin bog "Den Forsvundne Syrer"



Sted: Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

Havet kl. 19-21

Gratis – kræver tilmelding

## 29.08: Cykeltur med borgmester

### Henrik Rasmussen

Målgruppe: Alle

Oplev kommunen fra cykel i selskab med borgmester Henrik Rasmussen

Sted: Sundhedshuset, Tværbækvej 1 kl. 10-12

Gratis – kræver tilmelding



Forlængelsen af det grønne strøg ned mod stranden – hold øje med vallensbaek.dk for nærmere detaljer

Gratis, bare mød op

## 12.09: Mosens Dag

Målgruppe: Alle

Nyd forskellige spændende aktiviteter ved Vallensbæk

Mose med familien

Sted: Vallensbæk Mose kl. 11-16

Gratis, bare mød op



## 14.09: Forfatterforedrag:

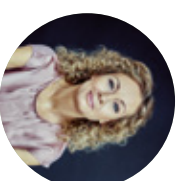
### Lotte Kaa Andersen

Målgruppe: Voksne

Historien om Inge Lehmann, der udforskede Jordens indre kerne, kommer nu for første gang i romanform.

Sted: Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet kl. 19-21

Gratis – kræver tilmelding



## 14.09: Fernisering af Tid til Blomster

Målgruppe: Alle

Vi præsenterer resultatet af borgernes flotte blomsterhækier til en åben fernisering. Borgmesteren holder tale, hvorefter vi byder på et glas blomsterbobl og en bid blomsterkage.

Sted: Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

Gratis, bare mød op

## 15.09: Guidet fælleslæsning – litteratur på den nemme måde!

Målgruppe: Voksne

Har du lyst til at få læst noveller højt og sammen med andre dykke ned i teksterne og tale om dem?

Sted: Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Tofte kl. 10-12

Gratis – kræver tilmelding



ansigtstæser Fatima Loreens tanker om netop det.

Sted: Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet kl. 19-21

Gratis – kræver tilmelding

## 22.09: Guidet fælleslæsning – litteratur på den nemme måde!

Målgruppe: Voksne

Har du lyst til at få læst noveller højt og sammen med andre dykke ned i teksterne og tale om dem?

Sted: Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Tofte kl. 10-12

Gratis – kræver tilmelding



## 29.09: Guidet fælleslæsning – litteratur på den nemme måde!

Målgruppe: Voksne

Har du lyst til at få læst noveller højt og sammen med andre dykke ned i teksterne og tale om dem?

Sted: Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Tofte kl. 10-12

Gratis – kræver tilmelding

## 29.09: Forfatterforedrag:

### Anne Lise Marstrand-Jørgensen

Målgruppe: Voksne

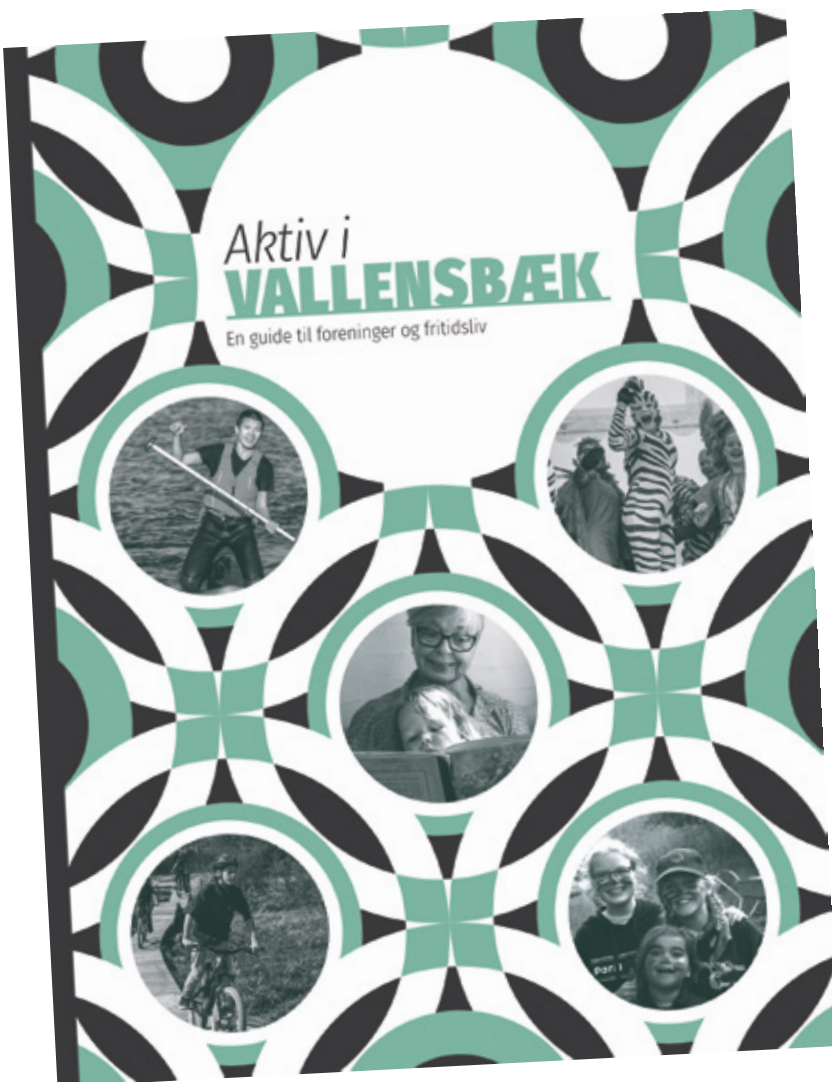
Kom til foredrag om bogen Margrete I, og oplev Anne Lise Marstrand-Jørgensen, der lyslevende fortæller om magtmennesket og kvinden, der på alle måder overskred sin tids grænser for at skabe fred.

Sted: Vallensbæk Kultur- & Borgerhus Havet kl. 19.30-21

Gratis – kræver tilmelding







Bogen

# "Aktiv i Vallensbæk"

er på vej til dig

*Inden for kort tid vil du modtage en flot bog i din postkasse. Det er bogen "Aktiv i Vallensbæk – en guide til foreninger og fritidsliv", som Folkeoplysningsudvalget i Vallensbæk Kommune har udgivet i samarbejde med Center for Sundhed, Kultur og Fritid. I bogen kan du blandt andet blive klogere på foreningslivet i Vallensbæk.*

**Paletten** af foreninger og frivilliggrupper i Vallensbæk Kommune er stor. Det bliver tydeligt, når man bladrer i bogen, hvor meget fællesskabet fylder, og hvor alsidig vores kommune er. I bogen får du et samlet overblik og kan blive klogere på, hvor og hvordan du kan blive aktiv.

## Vind gode præmier den 18. August

For at fejre lanceringen af bogen "Aktiv i Vallensbæk" inviterer vi alle til en KAHOOT-quiz onsdag den 18. august, der tager udgangspunkt i informationer i bogen. Der er gode præmier på højkant!

Du kan deltage online hjemmefra, hvor du kan samle venner eller familie i sofaen til jeres egen interne dyst. I deltager enten ved at gå ind på kahoot.it eller via KAHOOT-app'en.

For at deltage skal du bruge en GAME PIN. En halv time før start kan du se den på Facebook-siden "Fritid og frivillighed i Vallensbæk", eller du kan ringe til tlf: 2329 4577.

Du skal være klar med et brugernavn, hvor dit eget fornavn skal indgå.

- For børn og unge under 15 år starter quizzen kl. 16.
- For øvrige barnlige sjæle, voksne og deslige over 15 år, starter quizzen kl. 18.

Spørgsmål og svarmuligheder kommer på jeres egen smartphone / iPad.

## Dyst sammen med os andre – og få et glas og en snack

Hvis du hellere vil være sammen med "game-masteren", der trykker på tasterne og andre medspillere, så kom hen på trappen i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus kl. 16 eller kl. 18. Medbring din egen smartphone eller iPad. Vi serverer lidt at drikke og en snack.

## Hvis du vinder

Hvis du kommer på 1., 2. eller 3. pladsen, skal du huske dit brugernavn og kontakte Center for Sundhed, Kultur og Fritid, Loui Stampe Lund på lsl@vallensbaek.dk. Man kan kun vinde én gang.

Præmien er enten en gavekurv eller 1.000 kr. til medlemskab af en forening i Vallensbæk Kommune, hvor du ønsker medlemskab/hold. Beløbet dækker dit medlemskab, og et eventuelt restbeløb går til foreningen.

## BOGEN

bliver husstandsomdelt i weekenden den 14.-15. august. Den vil efterfølgende kunne afhentes i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus og ses på Vallensbæk Kommunes hjemmeside.





*”Jeg hjælper med at genoptræne de borgere, som kommer her. Vi træner dem, så de kan komme hjem og klare hverdagen igen efter en operation eller en længere indlæggelse”.*

# **Nadira brænder for sit fag**

– som vejleder skal hun oplære næste generation af social- og sundhedsassistenter

*Nadira Naseri er uddannet social- og sundhedsassistent i Vallensbæk Kommune. Hun er vejleder for de nye assistent-elever, der bliver ansat i kommunen og tager derfor næste generation af social- og sundhedsassistenter under sine vinger.*



I stuen til venstre i den røde murstensbygning Rønnebækhus findes Rønnebo og de seks midlertidige pladser, som er tilknyttet plejeenheden. Her arbejder Nadira Naseri, som er uddannet social- og sundhedsassistent i Vallensbæk Kommune.

I hverdagen jonglerer hun med titler som social- og sundhedsassistent, arbejdsmiljørepræsentant og snart også vejleder.

“En af mine bedste evner er, at jeg er god til at lære fra mig. Jeg er god til at forklare, hvad det er, jeg gør, så mine kollegaer og kommende elever kan forstå det. Jeg har derfor tit fået at vide, at jeg ville være god som vejleder, og jeg glæder mig da også til at tage imod min første elev,” fortæller Nadira.

### To dage er ikke ens

Nadira krydser gangens gule linoleumsgulv, når hun går fra bolig til bolig for at servere frokosten for de borgere, der lige nu bor i de midlertidige boliger. Mens frokosten serveres, opstår der spørgsmål om medicin – og dem skal Nadira svare på.

“Jeg kan prøve at planlægge dagen, men fordi det er mennesker, vi har med at gøre, kan vi ikke have en dag, der er 100 % planlagt. Men det er også det, der gør det helt vildt spændende, sjovt og lærerigt at være på arbejde – at to dage ikke er ens,” siger Nadira og fortsætter:

“Vi hjælper med at genoptræne de borgere, som kommer her. Vi træner dem, så de igen kan komme hjem og klare hverdagen efter en operation eller en længere indlæggelse. Vi er med til at støtte dem – og det føles som en sejr, hver gang vi kan se, at de kan klare sig selv og komme hjem igen.”

### ”Jeg får tit at vide, at jeg gør alt det rigtige”

Nadiras karriere i Vallensbæk startede som social- og sundhedshjælper på Højstruphøje. Kort efter hun blev ansat,



Nadira Naseri arbejder på Rønnebo, der er en del af Rønnebækhus.

kunne hendes leder mærke, at hun havde potentiale til mere, og hun anbefalede derfor Nadira at uddanne sig videre som social- og sundhedsassistent. Nadira begyndte derfor på uddannelsen og er nu ansat som assistent på Rønnebo, hvor hun også skal være vejleder for de kommende generationer af social- og sundhedsassistenter.

Valget om at blive social- og sundhedsassistent er et af de bedste, Nadira har taget, blandt andet fordi hun fagligt har rykket sig rigtig meget. Uddannelsen levede op til hendes drømme om et job, der indebar mere menneskekontakt, sygepleje og medicinhåndtering.

“Jeg får tit at vide af borgere, der skal hjem, at jeg gør alt det rigtige. De siger, at jeg aldrig må være i tvivl om, hvor godt

**14** praktikvejledere er der i Vallensbæk Kommune. De støtter og vejleder eleverne i deres daglige arbejde, så alle elever får det bedste grundlag for at udvikle sig fagligt og personligt i rollen som social- og sundhedsassistent.

jeg gør det som social- og sundhedsassistent,” fortæller Nadira.

Og det stråler ud af hende, at hun er glad for sit job. Når hun taler om den ros, hun får fra både borgere og pårørende, breder der sig et smil fra øre til øre.

## INDIVIDUELT UDDANNELSESFORLØB

I Vallensbæk Kommune tilpasser vi uddannelsesforløbet, så det passer dig. Kom og vær med, og bliv uddannet til en vigtig rolle på vores fælles velfærdsområde. Som social- og sundhedsassistent bliver du en vigtig nøgleperson, der kan motivere, koordinere og udføre opgaver inden for grundlæggende sygepleje og rehabilitering.

## Vidste du at ...

du lige nu kan ansøge om at blive social- og sundhedsassistentelev i Vallensbæk Kommune? Der er ansøgningsfrist den 15. august, og vi ansætter fire elever.





# 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 den 8. september kl. 17.30. Mødet er åbent for offentligheden – hold øje med [vallensbaek.dk](http://vallensbaek.dk) om der fortsat er restriktioner. Dagsorden kan hentes på [vallensbaek.dk/dagsordner](http://vallensbaek.dk/dagsordner) fra fredagen før mødet. Fra mandagen inden kan den hentes i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus i åbningstiden.

## Korsagergård

Seniorhuset Korsagergård er genåbnet, og du behøver ikke længere tilmelde dig først. Hvis du vil modtage seniorhusets nyhedsbrev, så send en mail til [seniorhuset@vallensbaek.dk](mailto:seniorhuset@vallensbaek.dk)

## Fast IT-hjælp

IT-hjælpen i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus starter op igen den 17. august.

## Babysalmesang

Holder pause indtil videre pga. corona.

## Fast stavgang v/Ældre Sagen:

Tirsdage kl. 11 – forskellige startsteder.  
For mere info, ring til Lilian Ho-Lang på tlf: 2123 8298 eller til Erik Hommelgaard på tlf: 2116 0321

## Rollator-banden

Gå-hold for gangbesværede mødes onsdage kl. 13 ved Pilehavehus 5E og går i små grupper sammen. For mere info, ring til Winnie Sørensen på tlf: 2088 5819

## Scooterbanden

Tirsdage kl. 13, både fra Rønnebækhus og Pilehavehus. For mere info, kontakt Stine Elmer Madsen på tlf: 4797 4112

## Åben Hal

Starter op igen 14. august, lørdage kl. 10-12 på Egholmskolen – indtil videre udendørs i skolegården.

## Floorball for 50+ årige

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



**Der sker mange  
ændringer for tiden  
pga. corona**

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

KALENDER

AUGUST

10. **Forfatterforedrag: Pernille Ipsen**  
19:00 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet
12. **Ældre Sagen: Bådsejlad på Lyngby Sø og Mølleåen**  
10:30 Ved Restaurant Nybro Kro, Lyngby
- 14.-15. **DM i Modelskibs sejlad**
14. **Havets spisekammer**  
10:00 HAVHYTTEN, Skovvej 53, Ishøj
14. **Vi hækler blomster**  
11:00 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
14. **Ældre Sagen: Hyggecafé**  
14:00 Pilehavehus
15. **Loppemarked v. Vallensbæk Nordhavn**  
10:00 Vallensbæk Nordhavn
15. **Cykeltur med borgmester Henrik Rasmussen**  
10:00 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

AUGUST

17. **Ældre Sagen: Andelsforeningen Nyvang**  
10:00 Korsagergård
18. **Kahoot-quiz for børn og unge under 15**  
16:00 Online hjemmefra eller Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Trappen
18. **Kahoot-quiz for borgere over 15**  
18:00 Online hjemmefra eller Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Trappen
19. **Sensommerommerkonzert med The Antonelli Orchestra**  
18:00 Ved gadekæret i Vallensbæk Landsby
24. **Genåbningsfestival på havnen**  
10:00 Vallensbæk Havn
25. **Stiftende generalforsamling – vinterbadeforening**  
19:00 Egholmskolens festsal
25. **Forfatterforedrag: Roar Bruun**  
19:00 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet
29. **Cykeltur med borgmester Henrik Rasmussen**  
10:00 Sundhedshuset

SEPTEMBER

1. **Tag med ud og gå**  
10:00 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
5. **Reception for Danmarks udsendte**  
8:00 Vallensbæk Rådhus
6. **Seniortræning, selvtræning, efterår**  
9:00 Idrætscentret
7. **Ældre Sagen: Rundvisning på Københavns Rådhus**  
17:00 Foran Københavns Rådhus
7. **Sommertur til kirke og kunst**  
9:00 Vallensbæk Sognegård
8. **Kommunalbestyrelsesmøde**  
17:30 Vallensbæk Rådhus
11. **Vestegnens Kulturuge**  
Vallensbæk Havnevej, tæt ved Strandparken
11. **Ældre Sagen: Hyggecafé**  
14:00 Pilehavehus
12. **Mosens Dag**  
11:00 Vallensbæk Mose
13. **Ældre Sagen: Rundvisning på Københavns Rådhus**  
17:00 Foran Københavns Rådhus
14. **Fernisering af Tid til Blomster**  
16:00 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
14. **Tid til Blomster: Art Talk v. Sofie Hemmert-Lund**  
16:30 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
14. **Forfatterforedrag: Lotte Kaa Andersen**  
19:30 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet



Der er cykeltur med borgmesteren den 15. og 29. august.





## Musikskolen

**Musikskolen** har stadig enkelte pladser på tværfløjte, klarinet, basun, valdhorn, trompet og saxofon.

Ring til musikskolen og hør nærmere på tlf: 4797 4750.

Er du i tvivl om, hvad du skal tilmelde dig, så kontakt eventuelt musikskolen og hør nærmere, eller kom til Åbent Hus torsdag den 16. september kl. 18.30-20 i Multisalen ved Vallensbæk Skole. Her kan du afprøve instrumenterne, møde musikskolens lærere og få en snak om, hvordan det er at gå på musikskolen.

## Ny vinterbadeforening

**Vallensbæks** nye vinterbadeforening "Havet" holder stiftende generalforsamling den 25. august kl. 19 i Egholmskolens festsal.

Læs dagsordenen på [vallensbaek.dk/aktiviteter](http://vallensbaek.dk/aktiviteter)

### Månedens billede



♥ @lila.s.rad #Vallensbæk #nature

Del dine billeder med os på Instagram

Tag dem med #vallensbæknu

## Ejendomsskat

*Boligejere kan nu vælge at betale stigninger i ejendomsskatten med det samme.*

**Som boligejer** har du siden 2018 muligvis fået indefrosset en del af din grundskyld, dvs. ejendomsskat.

Fra andet halvår af 2021 er den midlertidige indefrysingsordning blevet gjort frivillig. Du kan derfor beslutte at betale lånet (for den andel du selv ejer), hvis din ejendom er omfattet af ordningen.

Hvis du ikke gør noget, fortsætter indefrysingsordningen som den hele tiden har gjort. Eventuelle stigninger i grundskylden for din ejendom vil fortsat blive indefrosset som et lån for din ejerandel. Indefrysingslånet er rente- og gebyrfrit p.t.

Læs mere på [vallensbaek.dk/frameld-indefrysning](http://vallensbaek.dk/frameld-indefrysning)

## Genåbningsfestival på havnen

**Vi fejrer genåbningen** af kultur- og idrætslivet med en festival med fokus på generationsmødet. Det sker på havnen tirsdag den 24. august, hvor vi har inviteret Vallensbæks mindste og ældste borgere til en dag i vandets tegn. Dagen er et samarbejde med vores lokale foreninger, og blandt andre Sportsdykkerklubben, Ældresagen, Sejlklubben og spejderne sørger for sjove aktiviteter. Der vil være fest på havnen fra 10-14, og alle er velkommen til at kigge forbi.

Genåbningsfestivalen er blevet til med støtte fra Kulturministeriets pulje '100 dage med kultur og idræt', der markerer genåbningen af kultur- og idrætslivet.





## Ældre Sagens HyggeCafé

*Kom og vær med til nogle hyggetimer med kaffe, kage og levende musik med Nicolai ved klaveret.*

**Den første dag** er lørdag den 14. august kl. 14-16.30 i Pilehavehus. For at fejre at vi igen kan mødes, serverer vi denne dag også et glas champagne og byder på et stykke kransekage.

Lørdag den 11. september og lørdag den 9. oktober er HyggeCaféen igen åben med hygge, kaffe, kage og levende musik.

Det er gratis at deltage, men af hensyn til indkøb bedes I tilmelde jer hos Birgit Seiersen på tlf: 2947 0395 eller på mail: birgitseiersen@gmail.com

Den 13. november holdes "Danmark spiser sammen" i Vallensbæk, og den 11. december serveres gløgg og æbleskiver.

## Vær med til at fejre Strand- boernes jubilæum

*Den 28. august fejrer  
spejdergruppen  
Strandboerne deres  
75-års jubilæum,  
der måtte udskydes  
sidste år på grund af  
COVID-19.*

**Kl. 8 er der flaghejsning,** og fra kl. 9-13 vil der være en masse aktiviteter ved hytten på Rendsager 3 og omkring mosen. Prøv blandt andet hoppeborg, elastiktræk, forhindringsbane, snobrødsbagning, kanosejlads, spejderløb, musik, historietelt mm.

Kl. 13 er der festtale ved borgmester Henrik Rasmussen, og kl. 14 går spejderne fanemarch til Vallensbæk Kirke, hvor der er festgudstjeneste.



### VALLENSBÆK KOMMUNE

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

### Ansvarshavende redaktør

Anette J. Laustsen

### Redaktion

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

### Omdeling

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

### Foto

Colourbox, Vallensbæk Kommune

### Deadline

Næste nummer udkommer den 4.-5. september. Deadline 11. august, til kalenderen via vallensbaek.dk/aktiviteter dog 17. august.

### Rådhuset, åbnings- og telefontid

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

### Døgngleje Rønnebækhus

Telefon: 4373 4344

### Vej og Park vagttlf.

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

### Vallensbæk

#### Kultur- & Borgerhus

Telefon: 4797 4700  
Telefonbetjening:  
Mandag-torsdag: 8.00-19.00  
Fredag: 8.00-17.00  
Lørdag: 10.00-15.00  
Personlig betjening:  
Mandag-torsdag: 11.00-19.00  
Fredag: 12.00-17.00  
Lørdag: 10.00-15.00

### Kommunale Ejendomme

Vagttlf. aften/weekend: 2727 4039

## Syng med i Vallensbæk Kirkes Ungdomskor

**Vallensbæk Kirkes Ungdomskor** optager nye medlemmer efter sommerferien. Kan du lide at synge, og har du lyst til at prøve kræfter med at synge i kor, så kontakt dirigent Caroline Borello på kontakt@carolineborello.dk eller sms 61360505.

Koret består af børn og unge i alderen 9-15 og øver hver onsdag fra 16-18.

Ungdomskoret er et meget aktivt kor, der netop har deltaget i optagelser til to DR-gudstjenester. Koret synger til koncerter og stævner og tager på korture rundt i Danmark. Til efteråret skal de synge Disneykoncert med korassistent Emil Ritter fra Det Danske Drengekor. Som en del af koret får du mulighed for at blive bedre til at synge, lære at læse noder og lære at synge flere sammen.



MIX  
Papir fra  
ansvarlige kilder  
FSC® C010493







# 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 Tina Synnest, og hendes tre døtre, der alle går på Vallensbæk Musikskole.**

*Tina Synnest sammen med døtrene Mie, Karoline og Julie.*

**N**æsten hele min familie har spillet musik, men det musikalske talent har sprunget mig over. Jeg elsker musik, og jeg ærgrer mig over, at jeg ikke selv kan spille, men jeg havde aldrig tænkt, mine børn ville være interesserede i at gå til musik. Hvert år bliver 3. klasserne præsenteret for Vallensbæk Musikskole ved, at de kommer dertil, og prøver at synge og spille på instrumenterne, og vi forældre bliver inviteret til koncert. Der blev Julie interesseret i musik, og hun startede med at spille trækbasun. Det smittede af på lillesøster Karoline, som startede med at spille saxofon, da hun gik i 2. klasse og Mie, som for et

halvt år siden er startet med at spille trompet. Det er meget smart, at børnene gennem skolen kan blive inviteret op på musikskolen, når de ellers ikke møder musikken i hverdagen. Pigerne har selv ansvaret for at lære instrumentet at kende, og når de selv skal stå for det, og det lykkedes, så vokser selvtilliden også. De bliver selvstændige på den måde. De kan hjælpe hinanden med noder og kan også spille lidt på hinandens instrumenter. Jeg kan vældig godt lide, når de spiller sammen. Vi kan høre det i hele huset, og det giver rigtig meget liv – det er som at have sin egen koncert derhjemme. Jeg er meget imponeret af det, de har lært, og musikskolen gør virkelig noget for børn og unge. Det er nogle fantastiske lærere, som er helt nede på børnenes niveau, når de starter, og det har været spændende at følge udviklingen og se, hvordan pigerne er vokset med deres instrumenter. Pigerne går til eneundervisning, men de spiller også i hvert sit orkester. Det giver dem rigtig meget. I orkestret kommer der børn fra alle tre skoler i Vallensbæk, og

i harmoniorkestret er der også voksne, der spiller med. Så pigerne får nogle gode venner, som de ikke ellers ville have mødt. Jeg er rigtig glad for, de har fundet en interesse, der holder ved.

Hvem skal  
vi interviewe?

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

## BLÅ BOG:

- Tina Synnest er 45 år og bor i Vallensbæk med sin mand Henrik og deres fire børn Frederik på 21 år, Julie på 14 år, Karoline på 12 år og Mie på 8 år. Til hverdag går de tre piger på Egholmskolen.
- Tina arbejder som kontorassistent, og nyder at bruge sin fritid på at lytte til musik og være sammen med familien.