

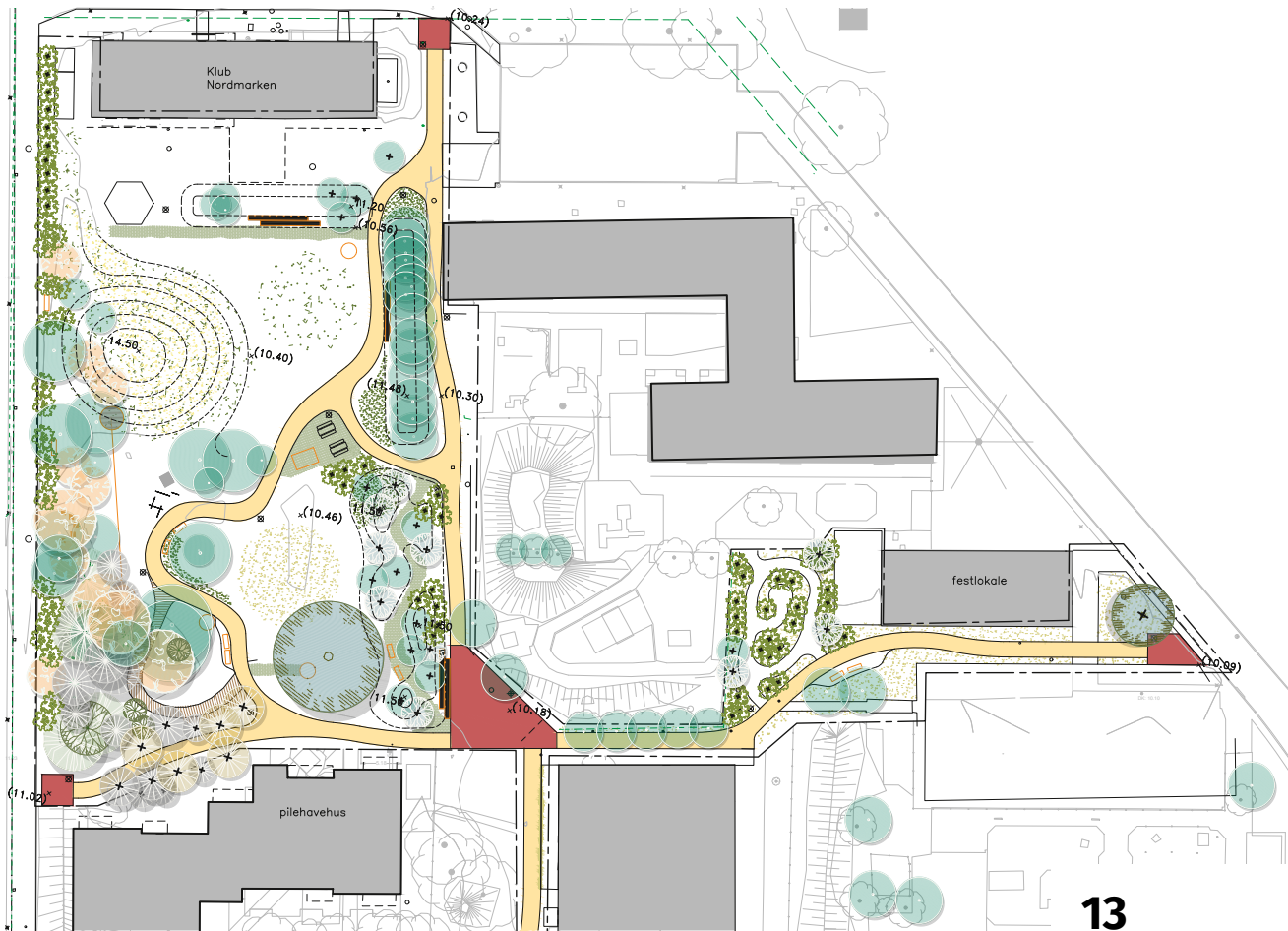
Glaedelig jul!

Besøg byens
juletræer

Status på corona-
situationen
Side 6-7

Flere kan få
fjernvarme i Nord
Side 10

Hvem skal have
en idrætspris?
Side 11


13

Ny park i Nord

4-5

Vallensbæk har bedst trafiksikkerhed


8

Udeliv og aktivitet skaber sunde unge


12-13

Strandengen – fortsættelsen af det grønne strøg



En ny park skal blomstre op i nord. Det bliver en park for børn, unge og ældre og med varierende træer, blomster og buske.

14-15

Feel the Power gav Markus mod på livet


18

Ældrerådet er på plads


19

Køb et juletræ og støt spejderne


20

Mød Martin, som er købmand i Vallensbæk





**"Hvis man
er lidt nede,
så får man
en lille
snak"**

Hjemmeplejen
leverer hjælp
til kommunens
borgere. Arkivfoto.

*Vallensbæk kommunes hjemmepleje leverer både praktisk hjælp,
personlig pleje og sygepleje til borgerne. En af dem er Ida på 87, som er
glad for den hjælp, hun får.*

Det er tidligt på eftermiddagen, regnen siler ned udenfor, men inde i Idas stue er der dejligt varmt og hyggeligt. På bordet pynter lyserøde roser, og familie billeder og nips skaber hygge i det lille hjem.

Ida er 87 år og bor i ældreboligerne Pilehavehus i Vallensbæk. Her har hun boet i tre år. Ida har gennem årene arbejdet med alt fra landbrug og køkken til hotel og forretning. Hun har familie tæt på sig, som besøger hende jævnligt.

Ida spiser varm frokost i caféen i Pilehavehus, træner sine ben og klarer det meste selv. Støttestrømperne har hun dog svært ved at klare selv, og derfor får hun hjælp af hjemmeplejen hver dag. Hjemmeplejen hjælper hende også med at komme i bad og gøre rent.

"Jeg er glad for at få hjælp, og jeg synes, de er søde og rare mennesker med godt humør", siger Ida.

Omsorg og nærvær

I hjemmeplejen i Vallensbæk lægger de stor vægt på omsorg, nærvær og den personlige kontakt. For Christina Løfqvist, der er afdelingsleder i hjemmeplejen i Vallensbæk Kommune, betyder

det meget, at medarbejderne er opmærksomme og imødekommende i deres daglige dialog med borgerne. På den måde er de med til at skabe tryghed i borgernes hverdag.

Det er noget, Ida mærker, når hun har besøg af hjemmeplejen – særligt når hun får besøg af dem, hun kender godt:

"Jeg er godt tilfreds. De er meget søde. Og er der for eksempel en dag, hvor man er lidt nede, så får man en lille snak med dem", fortæller Ida smilende.

Christina fortæller, at det er vigtigt, at borgerne mødes med respekt og anerkendelse og også en ydmyghed over for deres ønsker og behov.

"Vi er i hjemmeplejen altid rigtig glade for at høre, at vores borgere oplever os som omsorgsfulde og med godt humør. Vores borgere har et langt og til tider hårdt liv bag sig, og hvis vi på nogen måde kan bidrage til, at deres hverdag bliver så tæt på deres ønsker som muligt, har vi gjort en god indsats. Er der dage hos en borger, der kræver en ekstra indsats, så prøver vi at gøre det, der skal til. Vi er til for borgerne", afslutter Christina Løfqvist.

HJEMMEPLEJEN VALLENSBÆK KOMMUNE

Vallensbæk kommunes hjemmepleje leverer både praktisk hjælp, personlig pleje og sygepleje til kommunens borgere.

Hjemmeplejen er opdelt i geografiske distrikter, og det er adressen, der er afgørende for, hvilket distrikt man er tilknyttet; Hjemmeplejen Rønnebækhus, Hjemmeplejen Nord, Hjemmeplejen Syd.

Hvis du har brug for hjemmehjælp, skal du visiteres til det. Kontakt visitationen hver dag mellem 8.30-10.30. Tlf.: 47974106, mail: cpo@vallensbaek.dk

Trafiksikkerheden for børn og unge i Vallensbæk ligger i top.



Vallensbæk har bedst trafiksikkerhed for børn og unge



Hvert år tager Rådet for Sikker Trafik temperaturen på kommunernes trafiksikkerhed for børn og unge. I år scorer Vallensbæk toppoint og kan dermed prale af at have den bedste trafiksikkerhed for børn og unge på hele Vestegnen.

I kommunernes trafiktest scorer Vallensbæk guld og er den kommune på Vestegnen, der har den bedste trafiksikkerhed for børn og unge.

Rådet for Sikker Trafik udarbejder hvert år Kommunernes Trafiktest, den tager

temperaturen på kommunernes arbejde med børn og unges trafiksikkerhed. Rådet uddeler gule, grønne eller guld cykelhelme til de 94 kommuner, der deltager – den gule cykelhjelme er til dem med færrest point, hvorimod

guldhjelmen er for dem med flest.

For første gang scorer Vallensbæk Kommune guldcykelhjelmen – de andre år har vi fået den grønne, som er den næstbedste placering.

Hårdt arbejde belønner sig

Det flotte resultat skyldes, at kommunen har et rigtig godt samarbejde med skoler, politi, Rådet for Sikker Trafik og andre organisationer – og med kommunerne i Vestegnens Trafiksikkerhedsråd, der har initiativer som Vestegnens Trafikdage, Færdselskurser på FDM-Sjællandsringen og andre kampagner, som generelt højner trafiksikkerheden.

Endelig har vi nogle ildsjæle på skolerne, som underviser vores børn og

8

færdselskampagner deltager Vallensbæk Kommune mindst i om året. En tilbagevendende trafik kampagne, som skolerne deltager i, er 'Alle Børn Cykler'. Hvert år kæmper klasserne om at cykle flest dage til skole og fritidsaktiviteter samt flest dage med cykelhjelme.

HUSK LYGTERNE

Her i den mørke tid er det særlig vigtigt, at du tjekker, at dit barn har lys på cyklen.

"Stærke lys og gode reflekser kan være med til at undgå ulykker med cyklister i de mørke måneder, så sørg for, dit barn lyser godt op i mørket", siger politi-assistent Marlene Bendix, Københavns Vestegns Politi.



Vidste du at ...

Vallensbæk Kommune sammen med 93 andre kommuner fra hele landet de sidste 11 år har arbejdet på at skabe mest mulig trafikikkerhed for børn og unge? Flere og flere kommuner leverer gode resultater til glæde og gavn for alle børn og unge, og i år leverer Vallensbæk et endnu bedre resultat end sidste år.

unge i trafikikkerhed, og skolebestyrelserne tager alle sammen stilling til skolernes trafikpolitik.

Yasin Demirtas overtog for et par år siden rollen som færdselskontaktlærer på Pilehaveskolen fra en kollega, der gik på pension. Han fik en god overlevering og blev hurtigt sat ind i, at der er to obligatoriske undervisninger i trafikikkerhed i henholdsvis 3. og 6. klasse. Det er klasselærerne selv, der underviser børnene i løbet af året, men Yasin er med, når den praktiske prøve afvikles én gang om året. Udover de to obligatoriske test har Yasin også suppleret trafikundervisningen med et oplæg fra en Live-ambassadør fra Rådet for Sikker Trafik, der fortæller de unge mennesker i 8. klasse, hvordan livet efter et færdselsuheld ser ud.

"Live-ambassadørerne er rigtig gode til at fange eleverne. De er altid åbne og fortæller om deres hverdag, og de fortæller om deres personlige erfaringer og de konsekvenser, det har haft at være ude for et færdselsuheld. Det rammer eleverne, og de lytter og engagerer sig, og det sætter snakken og refleksionerne om trafikikkerhed i gang bagefter. Det er det, jeg så godt kan lide ved de her oplæg – det åbner op for videre refleksion og nye perspektiver for adfærd i trafikken hos eleverne," siger færdselskontaktlæreren Yasin.

Ivrige cyklister fik pokalen



Borgmester Henrik Rasmussen uddelte gavechecken til 5.B.

5.B fra Vallensbæk Skole var den mest cyklende klasse under kampagnen Alle Børn Cykler.

Eleverne i 5.B på Vallensbæk Skole havde fået at vide af deres lærer, at de skulle ud at gå en tur – hvilket sådan set også var rigtigt. Men først skulle de lige forbi skolens hovedindgang, hvor de blev modtaget af borgmester Henrik Rasmussen, politikommissær Claus Stoltenberg og to repræsentanter fra Cyklistforbundet, Mogens Eliassen og Mogens Sørensen.

Klassen er nemlig årets vinder af Alle Børn Cykler, som går ud på at cykle mest muligt under kampagneperioden. Hele 86 % af de mulige dage cyklede klassen – og de brugte ovenikøbet cykelhjelm 100 % af gangene!

Borgmester Henrik Rasmussen overrakte en gavecheck på 3.000 kr. til klassekassen. Pengene skal gå til ekstra forkælelse på klassens hyttetur til foråret.

Politikommissær Claus Stoltenberg er chef for færdselsafdelingen fra Vestegnens Politi. Han gav nogle gode råd om cykling, at man for eksempel skal huske cykellygter her i den mørke tid.

Endelig fik eleverne overrakt medaljer og en pokal af Mogens Eliassen fra Cyklistforbundet.

Alle Børn Cykler-kampagnen arrangeres af Cyklistforbundet i samarbejde med Trygfonden og afholdes i et samarbejde mellem kommunen, elever, lærere og politiet.



COVID-19

Corona-virussen har fyldt meget i 2020 – i verden, i Danmark og også i Vallensbæk.

I efteråret toppede vestegns-kommunerne statistikken over de hårdest ramte med corona-virus i landet, og i perioder har Vallensbæk været den kommune i landet, der havde den højeste såkaldte incidens, altså flest smittede i forhold til indbyggertallet. Vi skal alle sammen forberede os på en vinter med afstand, afspritning og andre tiltag.

HVIS DU HAR SYMPTOMER PÅ COVID-19

Hvis du får symptomer, som giver mistanke om COVID-19, eller hvis du er nær kontakt til en smittet, skal du gøre følgende:

1. Gå i selvisolation
2. Være særligt opmærksom på hygiejne og rengøring
3. Sørge for at blive testet. Bestil tid på coronaprover.dk

Læs mere på sst.dk/corona

Hvis din test er positiv

Hvis din test er positiv, skal du straks gå i selvisolation, uanset om du har symptomer eller ej. Du er først smittefri og kan ophæve din selvisolation 48 timer efter, at dine symptomer er forsvundet.

Hvis du ikke har haft symptomer, skal du være i selvisolation indtil 7 dage efter, at din test blev taget.

Sørg for opsporing af dine nære kontakter. Du vil blive ringet op af Coronaopsporing og få hjælp til opsporing af dine nære kontakter, dvs. de personer, som du kan have smittet. Du kan også selv ringe til Coronaopsporing på tlf: 3232 0511.

Vær stadig opmærksom på at holde god hygiejne og rengøring og bruge mundbind, hvis du er nødt til at bryde din selvisolation kortvarigt, fx i forbindelse med at du skal på hospitalet.

Skoleelever er smitte-ambassadører

Repræsentanter fra de ældste klasser er blevet udnævnt til smitteambassadører og hjælper med at udtænke nye, kreative måder at nå de unge på under corona. Blandt andet har de unge produceret en lille film, som er blevet delt flittigt på de sociale medier. Filmen havde særligt fokus på at passe på de ældre og sårbare. Derfor er det vigtigt at vaske hænder, spritte af og undlade at give kram. For som smitteambassadørerne siger i videoen: "Overhold retningslinjerne – fremtiden er i dine hænder".



Mobilt testcenter

Udover de faste testcentre rundt omkring i regionen, hvor man kan bestille tid på coronaprover.dk, har der i Vallensbæk i flere omgange været et lokalt testcenter, hvor man har kunnet blive testet uden tidsbestilling. Følg med på vallensbaek.dk for at se, hvornår det mobile testcenter igen kommer til Vallensbæk.

Kommunens egen corona-hotline

Vallensbæk Kommune har oprettet en corona-hotline, der bemandes af kommunens sygeplejersker. For eksempel kan få rådgivning om, hvordan du skal forholde dig, hvis en i familien er blevet smittet. Hotlinen har åbent mandag-torsdag kl. 13-15 og fredag kl. 10-12, og nummeret er 2037 3820.

Kriseberedskabet

Kommunens kriseberedskab består af borgmester Henrik Rasmussen og en række ledere og nøglemedarbejdere. Beredskabet følger løbende coronasituationen og beslutter, hvilke tiltag der skal indføres og kommunikeres ud til borgerne.

Task Force Storkøbenhavn

Kommunen har gennem hele forløbet samarbejdet med de centrale myndigheder om at nedbringe smittetrykket. I Task Force Storkøbenhavn drøftes forslag til forskellige tiltag, der kan reducere smitten.

Erhvervslivet

Kommunen er i dialog med virksomhederne i Vallensbæk, og de kan også benytte sig af kommunens hotline til sparring og information. Sundhedsmedarbejdere fra kommunen har talt med dem om, hvordan man i fællesskab kan forhindre smitten.



Løbende kontakt til foreninger

Kommunen er løbende i dialog med klubber og foreninger om, hvad vi sammen kan gøre for at begrænse smitten.

Ældreområdet

Det er vigtigt at holde fast i det høje niveau af aktuelle tiltag og restriktioner, så man så vidt muligt kan holde smitten ude af plejecentrene. De aktuelle retningslinjer for besøg mv. i plejecentrene kan du læse på vallensbaek.dk/coronavirus

Daginstitutioner og skoler

Der er indført mange tiltag for at undgå smittespredning i kommunens skoler og dagtilbud. Når der konstateres smitte hos et barn eller en medarbejder, bliver der straks taget hånd om det i tæt samarbejde med kommunens sundhedstjeneste. I nogle tilfælde bliver klasser eller børnegrupper sendt hjem i nogle dage, og det er et mønster, der må forventes at fortsætte vinteren igennem. Dagtilbud og skoler følger anbefalingerne fra Styrelsen for Patientsikkerhed.

Mulighed for isolationsbolig

Hvis du er testet positiv, kan du ringe på tlf: 4797 4171 og høre, om du er berettiget til at blive visiteret til en isolationsbolig. Det er for voksne, der ikke behøver hjælp, og som for eksempel bor sammen med mange personer på et lille areal. Forplejning under opholdet er gratis.



Udeliv og aktivitet skaber sunde unge

Nyt pilotprojekt i Vallensbæk Kommune skal skabe fysisk og mental sundhed blandt unge i 10. klasse.

Lugten af friskbagt snobrød blander sig stille og roligt med den karakteristiske lugt af røg fra et knitrende bål, mens blæsten trækker i dugen på et tipi-lignende telt. Bue og pil er blevet lagt væk og er blevet erstattet med smartphones. For det er ikke indianere, der varmer sig ved ilden ved naturskolen Bækkehuset i Vallensbæk: Det er 10. klasses-elever fra Vallensbæk.

Klassen er nemlig en del af forløbet 'Mit liv, Jeg bestemmer' – et nyt initiativ, hvor undervisning om fysisk og mental sundhed får en plads side om side med fag som dansk, engelsk og matematik.

Sundhedstimerne har blandt andet bestået af undervisning om fysisk sundhed, søvn, og hvad man får ud af at være god ved andre. Derudover har klassen arbej-

det med teambuilding, styrke- og konditionstræning og har haft diskussioner om værdier og vigtigheden af at have en god klasse.

"Mental sundhed er trivsel; det er at kunne udfolde sine evner og håndtere dagligdagens udfordringer og at indgå i fællesskaber med andre. Så vi håber på, at dette forløb kan give de unge værktøjer til at styrke troen på sig selv, så de står stærkere i fremtiden," siger Tilde Skjærlund Jensen, der er underviser på forløbet og sundhedskonsulent i Vallensbæk Kommune.

Derfor finder dagens afslutning heller ikke sted i klasseværelset, men i naturskolen Bækkehuset, hvor sammenhold og aktivitet er i fokus. Noget tyder på, at forløbet har båret frugt.

"Jeg har lært rigtig mange nye ting i forhold til søvn og kost. Jeg har lært, at jeg ikke skal spise for meget usundt, og at hvis jeg skal koncentrere mig i skolen, så er søvn meget vigtig," siger Zaaïd Sethi, der er elev i 10. klasse.

Klasselærer Emil Lindegaard kan se, der er sket en positiv forandring med de unge. Ikke kun når det kommer til fysisk

sundhed, men også i måden klassen omgås hinanden på:

"Vi har talt om, hvordan god gruppedynamik i en klasse er rigtig vigtig, og om hvordan man opfører sig ordentligt over for hinanden. Det er ting, de ikke normalt går og tænker over."



Forløbet 'Mit liv, Jeg bestemmer' skal styrke unges fysiske og mentale sundhed og ruste dem til fremtiden gennem at arbejde med bl.a. kost og energi, netværk og relationer samt performance og selvtillid.

Forløbet har i år kørt fra september til november og skal gentages for den kommende 10. klasse næste år.

Bag Luciabrød i decemberdagene



Opskrift på ca. 10-12 luciabrød

Det skal du bruge:

- 100 g smør
- 4 dl. mælk
- 50 g gær
- 80 g sukker
- ¼ tsk. stødt safran (eller evt. lidt stødt gurkemeje)
- 1 æg
- ½ tsk. Salt
- 800 g hvedemel
- Korender eller rosiner til pynt

Opskriften kommer fra Madborgerskab, der er et madinitiativ i Vallensbæk Kommune. De arbejder med at skabe sjove og glade madoplevelser for børn og voksne, hvor fællesskab og livskvalitet er i centrum. Madborgerskab har stået for mange initiativer i kommunen, bl.a. Fars Køkkenskole, Mad i Generationer og meget mere. Læs mere om Madborgerskab på vallensbaek.dk

Sådan gør du:

1. Smelt smørret i en gryde, og tilsæt mælk, safran og gær.
2. Hæld blandingen i en skål, og tilsæt salt, sukker og æg.
3. Rør det godt sammen, og tilsæt melet lidt efter lidt.
4. Ælt dejen godt sammen i 5-6 minutter med en røremaskine eller i hånden, til dejen er blød og glat.
5. Dæk skålen til, og lad den hvile i 1 ½ - 2 timer på køkkenbordet.
6. Del dejen i 10-12 stykker. Rul dem ud i fingertykke pølser, og form dem som S'er, U'er med krølle, snegle eller hvad du har lyst til.
7. Læg nu de flotte brød på en plade med bagepapir, og lad dem efterhæve i ca. 15 minutter.
8. Pensl brødene med sammenpisket æg, og pynt med korender eller rosiner.
9. Bag brødene ved 200 grader varmluft i ca. 10-12 minutter.

Besøg byens juletræer

I år har vi i Vallensbæk tre flotte juletræer, der er udsmykket med julepynt lavet af børn i byens daginstitutioner. De kan nydes ved:

- **Nord:** Ved Sundhedshuset, Tværbækve
- **Midt:** Mellem kirken og gadekæret
- **Syd:** Ved Vallensbæk Rådhus, Vallensbæk Stationstov 40



Flere kan få grøn fjernvarme i **Vallensbæk Nord**

Med klimaaftalen har Folketinget besluttet at udfase olie- og gasfyr for at erstatte dem med mere bæredygtige løsninger – specielt fjernvarme. Det forventes at reducere CO₂-udledningerne på landsplan med 700.000 tons i 2030. Vallensbæk Fjernvarme Nord er derfor ved at planlægge udbygning af fjernvarmeforsyningen, så den også dækker gasområderne på Rendsagervej, Løkketoften, Syvhøjvænge og Nørrebred. I alt får 623 nye husstande mulighed for at få fjernvarme.

Hvorfor vælge fjernvarme?

Der er mange grunde til at vælge fjernvarme som varmekilde i din bolig. Det er nemt, billigt - og så er det en klima- og miljøvenlig teknologi med fremtid i.

"Varmen leveres lige til døren, og fjernvarmeselskabet står for vedligeholdelse af fjernvarmeledningen. Og levetiden er længere og investeringen mindre end for eksempel til varmepumper", fortæller formand i Vallensbæk Fjernvarme Nord, Mogens Wilbert og tilføjer, at der er mange penge at spare på varmeregningen.

"Hvor stor besparelsen bliver, afhænger for eksempel af antallet af beboere i husholdningen. Men for langt de fleste bliver fjernvarme en gevinst, og dertil kommer den store miljømæssige gevinst: Et hus med fjernvarme udleder ca. 85 % mindre CO₂ end et hus, der opvarmes med naturgas", påpeger Mogens Wilbert, der sigter mod at have godkendelsen af projektforslag og udbud på plads i foråret 2021.

Processen hen imod mere fjernvarme i Vallensbæk

Udvidelsen af forsyningsområdet gennemgår forskellige faser:

- Færdiggørelse af en rapport, der beskriver økonomien i projektet.
- Udarbejdelse af projektforslag med tidsplan.
- Behandling og godkendelse af projektforslag hos Vallensbæk Kommune.
- Undersøgelse af interessen for fjernvarme i området. For at økonomien løber rundt, skal ca. 60 % af husstandene i området tilslutte sig fjernvarme.
- Udbud af anlægsprojektet for etablering af nye fjernvarmeledninger.

Om Vallensbæk Fjernvarme Nord

- Varmeværket i Vallensbæk Nord har været tilsluttet VEKS (Vestegnens Kraftvarmeselskab I/S) siden 1987.
- Varmen kommer hovedsagelig fra overskudsvarme fra elproduktion og affaldsforbrænding.
- Varmeværket forsyner i dag en stor del af Nordmarken med både varme til opvarmning og varmt vand.
- Vallensbæk Fjernvarme Nord har 994 forbrugere.
- Værket ledes af en bestyrelse og to driftsmedarbejdere, der står for den daglige drift og administration.
- Fjernvarmeselskabernes økonomi skal hvile i sig selv, og dermed må de ikke tjene penge.

Sådan gør du

Er du allerede nu interesseret i at konvertere til fjernvarme, kan du sende en mail til admin@vallensbaek-fjernvarme.dk

For yderligere oplysninger, kontakt driftsleder Finn W. Carlsen på tlf. 4364 6116 eller formand Mogens Wilbert på tlf. 4042 7618.

Læs mere på gronfjernvarme.nu





Her ses borgmester Henrik Rasmussen med nogle af sidste års prismodtagere.

Hvem skal have en idrætspris?

Vallensbæk Kommune hædrer 2020's idrætspræstationer.

Det er tid til at sætte fokus på årets idrætspræstationer. Traditionen tro vil Vallensbæk Kommune uddele en række priser for at hædre særlige idrætspræstationer opnået i 2020 af både børn og voksne.

Uddeling af idrætspriserne finder sted ved Idrætsprisfesten torsdag den 25. marts 2021 kl. 17-20.

For at få tildelt en idrætspris for sin præstation skal idrætsforeninger hjemmehørende i Vallensbæk tilmelde deres hold og udøvere, hvis de:

- er optrykket til en højere serie, division eller lignende (for børn og unge under 18 år, samt seniorhold)
- har vundet en 1. plads ved et sjællandsmesterskab (for børn og unge

under 18 år, samt seniorhold)

- har vundet en 1., 2., eller 3. plads ved et danmarksmesterskab
- har vundet en 1., 2., eller 3. plads ved et nordisk mesterskab
- har vundet en 1., 2., eller 3. plads ved et europamesterskab
- har deltaget i et verdensmesterskab
- har deltaget i eller er udtaget til OL

Vallensbæk-borgere, som har opnået ovenstående i en udenbys forening, kan også modtage en pris og deltage i festen.

Specialpriser

Børn og voksne, der er medlem i andre foreninger udover idræt, kan tildeles specialpriser, hvis de kan dokumentere

at have vundet andre mesterskaber ud fra lignende kriterier.

Oplysning af idrætspræstationer:

Oplys jeres præstationer via formularen på www.vallensbaek.dk/idaetspriser

Frist for oplysning om idrætspræstationer er mandag d. 1. februar 2021. Alle, der indfrier kriterierne og er tilmeldt rettidigt, inviteres til Idrætsprisfesten.

Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte Center for Sundhed, Kultur og Fritid på csf@vallensbaek.dk

Vi tilpasser idrætsprisfesten efter gældende regler – følg med på kommunens hjemmeside.

Formidling og sanseoplevelser på gåturen

Stien ned langs strandengen bliver udstyret med formidlingsstationer, hvor du kan blive klogere på klimasikring, Strandparkens historie og naturen. Derudover vil der være mindre oplevelsesstier, som udfordrer sanserne.

Padder, tudser og vandinsekter

Tæt ved stien laver vi et såkaldt padderkrab – et lavvandet vandhul, som kan tiltrække padder, tudser og vandinsekter. Der bliver ført en træbro ud over padderkrabet og bygget en mindre platform, hvorfra børn og voksne kan studere livet i vandet på nært hold.

Regnvandssø som klimasikring

Når vi klimasikrer, betyder det, at vi tilpasser samfundet og omgivelserne til de klimaændringer, som forventes at komme i de næste år.

I samarbejde med HOFOR etablerer Vallensbæk Kommune et klimasikringsprojekt, som er en regnvandssø. Den skal beskytte boligområderne ved engen mod oversvømmelse ved ekstrem regn.

Den nye del af det grønne strøg, som skal løbe ned ad strandengen, vil også fungere som dæmning for regnvandssøen. Det betyder, at vi med stien kan styre vandet, så det løber til Ringebæk Sø fremfor til de omkringliggende huse.

Nyt projekt på strandengen:

Det grønne strøg udvides med bæredygtige initiativer

Det grønne strøg skal udvides og føres hele vejen fra Stationstorvet til Vallensbæk Strand, hvor regnvandssø, sansestier, formidling og forbedret natur bliver en del af oplevelsen.

Nu føres det grønne strøg videre til stranden og havnen, og dermed bliver der skabt endnu mere sammenhæng mellem by og strand. Der er lagt vægt på at skabe en oplevelsesrig rute, som gradvist ændrer sig fra et urbant miljø ved stationstorvet til et naturligt miljø ved stranden.

Ny park i Nord

Byggeren – den gamle byggelegeplads – er revet ned, og nu er der gjort plads til, at en ny park kan blomstre op.

Træer, buske og blomster – både med og uden frugter og spiselige planter skal tale til både smags-, lugte-, og synssansen. Ved at arbejde med forskellige materialer og overflader i parken vil vi understøtte følesansen.

Den nye park skal understøtte biodiversiteten, så små dyr og insekter kan boltre sig i bede og træer. Når man arbejder med biodiversitet, betyder det, at man arbejder for at skabe variation i den levende natur – variation i, hvilke dyr naturen tiltrækker, og også hvilke blomster og træer man planter.

Dialog med interessenterne

Parken skal bruges af både børn, unge og ældre. Derfor vil vi gerne høre, hvad de vil bruge parken til, og hvilke ønsker de har til den. I projektet har vi derfor været i dialog med Klub Nordmark, Pilehavehus, daginstitutionerne i området, Bofællesskabet Løkketkrogen og de nærmeste grundejerforeninger.

Zoner til sanserne

Parken skal indeholde forskellige zoner, der vækker sanserne.

Træer, buske og blomster – både med og uden frugter og spiselige planter skal tale til både smags-, lugte-, og synssansen. Ved at arbejde med forskellige materialer og overflader i parken vil vi understøtte følesansen.

Forsøg med støjskærm ved Køge Bugt Motorvej

Vallensbæks kommunalbestyrelse har besluttet, at vi skal arbejde videre med et projekt, hvor støjen sænkes på cykelstien under Køge Bugt Motorvej og ved de nærmeste boliger på Egeskovvej.

På en 100 meter lang strækning bliver der monteret en støjskærm, som ikke synes særlig høj, men hvis effekt svarer til en tre meter høj støjskærm. Vi håber at kunne reducere støjen på stien og det grønne areal ved Egeskovvej med op til 9 dB.

Feel the Power gav Markus mod på livet



Før Feel the Power brugte 15-årige Markus Arrild det meste af sin fritid derhjemme. I dag er han hjælpetræner i den lokale bordtennisklub og har fået mere mod på livet.

” Feel The Power indeholder også et forløb med en skuespiller, der hjælper de unge med at øge selvværdet og styrke selvtilliden.”

Silvia Bønstrup Grydegaard, sundhedsplejerske

Sorte sneakers og et mørkeblåt sports-sæt med røde striber. Det lyder som et ganske almindeligt sæt tøj for en 9. klassers skoleelev, men for 15-årige Markus Arrild er sættet helt specielt. Det kommer nemlig fra Vallensbæk Bordtennisklub, hvor han i dag svinger battet som bordtennisspiller og hjælpetræner.

Men for to år siden havde man ikke gættet, at den unge 7. klassers elev skulle være den bedste ungdomsspiller i Vallensbæk Bordtennisklub. Dengang brugte han nemlig sin fritid på en helt anden måde:

”Jeg sad mest derhjemme og snakkede med folk over internettet,” siger Markus.

Så kom Markus med i Vallensbæk Kommunes sundhedstilbud Feel the Power – og det ændrede alting.

Et alternativ til at sidde derhjemme

Det er ikke unormalt, at unge sidder meget derhjemme, oplever Silvia Bønstrup Grydegaard, der er sundhedsplejerske og arbejder med de unge under Feel the Power. Men det er der råd for:

”Mange unge keder sig. Derfor har vi i Feel the Power fokus på at hjælpe de unge med at finde noget, de kan gå til. Så det her er et alternativ til bare at gå hjem og sætte sig efter skole,” siger sundhedsplejersken.

I Feel the Power prøver de unge forskellige fritidsaktiviteter af, f.eks. SUP –

stand up paddle – og ridning og er med i sociale arrangementer med andre unge. Det er faktisk det, hele projektet handler om.

”Mental og fysisk sundhed hænger sammen. Når de unge får det bedre socialt og har noget at gå til, så ser vi ofte, at de får det bedre mentalt, og så følger den fysiske sundhed med,” siger Silvia Bønstrup Grydegaard.

Fritidsaktiviteter gavner

Kombination af at være social og prøve nye, sjove fritidsaktiviteter satte skub i en udvikling hos Markus. Godt nok var det ikke gennem Feel the Power, han faldt for bordtennis, men alle de sociale arrangementer og nye oplevelser, han fik gennem projektet, gjorde indtryk på den dengang 13-årige Markus.

”Det har gjort mig meget mere social. Det har gjort sådan, at jeg godt kan prøve nye ting nu, hvor jeg før har tænkt: ’Ej, det gider jeg ikke,’” siger han.

Forløbet hos Feel the Power har også rykket i Markus på andre punkter. Han har allerede lagt planer for sin fremtid: Næste stop er idræts efterskole næste år, hvor han skal gå på bordtennislinjen. For nu har han fået mod på at tage initiativ og gøre det, han vil:

”I Feel the Power skulle vi hurtigt i gang, for så kunne vi nå mere. Der forstod jeg det endelig. Nu, når jeg skal

i gang med at rydde op i min klub eller tage ting frem, så gør jeg det hurtigt i stedet for bare at vente. Før i tiden kom jeg aldrig rigtig i gang med det, jeg ville. Det har bare ændret sig.”

Feel the Power er et sundhedstilbud for alle, der går i 7.-9. klasse i Vallensbæk, som ønsker at arbejde med deres fysiske og mentale sundhed på en positiv måde.

Forløbet strækker sig over 3 måneder og består bl.a. af:

- Fællesskab med andre unge i ’Unge-cafeer’
- Inspiration til forskellige former for motion og bevægelse fra en motionskonsulent
- Madlavningsaftener med kommunens madinitiativ ’Madborgerskab’
- Individuel hjælp og vejledning fra bl.a. en sundhedsplejerske.

Det næste hold starter op til marts. Tilmelding kan ske via sundhedsplejerske Silvia Bønstrup Grydegaard på tlf: 2727 4143 eller sbg01@vallensbaek.dk.



” Jeg synes, unge bare skal prøve Feel the Power. Fordi de kommer til at få så stor en glæde af det, at de gerne vil prøve det igen. Det havde jeg også. Det havde alle de andre, der også var der. Man kan bare rykke sig så meget.”

Markus Arrild, 15 år



AKTIVITETS- KALENDER

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



Kommunalbestyrelsesmøde og åbent hus

Kommunalbestyrelsen holder møde den 16. december og den 27. januar kl. 17.30, hvor alle interesserede er velkomne. Efter mødet er der mulighed for at møde kommunalpolitikkerne uformelt. Dagsorden kan hentes på vallensbaek.dk/dagsordner fra fredagen før mødet. Fra mandagen inden kan den hentes i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus i åbningstiden.

Korsagergård

Seniorhuset er åbent, men med restriktioner. Læs mere på korsagergaard.vallensbaek.dk og i seniorhusets nyhedsbrev. Vedr. de faste aktiviteter, så kontakt seniorhuset for mere info på tlf: 4364 6029.

Fast IT-hjælp

Driller computeren, eller har du brug for hjælp til din iPad eller anden tablet?
Tirsdage kl. 11-13 i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus.

Babysalmesang

Holder pause indtil videre pga. corona.

Fast stavgang v/Aldre Sagen:

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

Rollator-banden

Gå-hold for gangbesværede onsdage kl. 13 fra Sundhedshuset. For mere info, ring til Winnie Sørensen på tlf: 2088 5819

Åben Hal

Holder pause indtil videre pga. corona.

Floorball for 50+ årige

Aflyst indtil videre på grund af corona.

Cykling uden alder

Gangbesværede og kørestolsbrugere kan komme gratis på cykeltur i rickshaws i den friske natur. Både for hjemmeboende og plejehjemsbeboere. Bestil en tur hos Mogens Sørensen, tlf: 2093 2057 eller Mogens Jørgensen, tlf: 4060 3184

Gå-Fodbold

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

Der sker mange ændringer for tiden pga. corona

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

DECEMBER

14. **Pejsestue JUL**
14:00 Vallensbæk Sognegård

24. Juleaften i Rønnebækhus

13:00 Rønnebækhus
Er du ældre borger i Vallensbæk Kommune og mangler du nogen at holde jul med?

Så kom og vær med i et dejligt og hyggeligt julearrangement i Rønnebækhus torsdag den 24. december fra kl. 13-16.

Menuen står på lækker andesteg og flæsketeg med tilbehør, risalamande samt kaffe/te med småkager. Der vil selvfølgelig også være en lille julegave.

Arrangementet koster 275 kr. alt inklusive.

Tilmelding sker til Linda Therkildsen på tlf. 4797 4344 eller cpo@vallensbaek.dk senest den 18. december kl. 13. Der er et begrænset antal pladser, og tilmelding sker efter først til mølle-princippet.

Vi overholder de gældende anbefalinger fra sundhedsmyndighederne i forhold til corona.

Det er vigtigt, at du er selvhjælpen, da det ikke er plejepersonale, men frivillige hjælpere, som arrangerer juleaften. Eventuel kørsel vil blive bestilt.

**De bedste julehilsner
Social- og Sundhedsudvalget og
Vallensbæk Kommune**

KALENDER

JANUAR

21. **Club C: Snapsesmagning**
Kl. 13:00 Korsagergård
28. **Club C: Ordinær generalforsamling (kun for medlemmer)**
19:30 Korsagergård



Åbningstider i julen

Skoler, juniorklubber og SFO'er

Skolerne holder lukket mellem jul og nytår, fra og med den 19. december til og med den 3. januar. Juniorklubben er lukket i samme periode som skolen, dog er der juleklub for klubbens medlemmer den 21. og 22. december. SFO'erne holder åbent den 21.-23. december og den 28.-30. december, men er lukket øvrige dage.

Daginstitutioner og dagplejen

Der er lukket i de fleste daginstitutioner og i dagplejehjemmene fra og med den 24. december og til og med den 3. januar. Den 28.-31. december er der sampasning. Hvis I har tilmeldt jeres barn til sampasning, modtager I yderligere information om sampasningsinstitution fra jeres barns daginstitution.

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus har åbent for personlig betjening:

Den 23. december kl. 11-15.30

(selvbetjening kl. 8-15.30)

Den 28. december kl. 11-19

(selvbetjening kl. 8-22)

Den 29. december kl. 11-19

(selvbetjening kl. 8-22)

Den 30. december kl. 11-19

(selvbetjening kl. 8-19).

Alle andre dage mellem jul og nytår samt den 2. januar er huset lukket for personlig betjening, du kan dog komme ind i huset med dit adgangskort mellem 8-15.

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus er åbent igen mandag den 4. januar fra klokken 11-19 (selvbetjening kl. 8-22).

Svømmehal og idrætscenter

Svømmehallen holder lukket til og med søndag d. 3. januar. Vallensbæk Idræts-

FEBRUAR

03. **Høreforeningens Årsmøde**
19:00 Korsagergård



center holder lukket fra og med den 24. december til og med den 1. januar.

Vallensbæk Rideakademi og rideskolen

Vallensbæk Rideskole er lukket fra og med den 24. december til og med den 1. januar.

Selve Vallensbæk Rideakademi er åbent som normalt, dog lukkes der kl. 17 den 24. og 31. december. Helligdagene 1. og 2. juledag og 1. januar lukkes kl. 18.

Seniorhuset Korsagergård

Seniorhuset Korsagergård er lukket fra og med fredag den 18. december til og med mandag den 4. januar 2021.

Sundhedsplejen

Har du brug for at tale med en sundhedsplejerske, kan du ringe til sundhedsplejen den 28., 29. og 30. december kl. 9-10 på tlf: 4797 4115.

Visitation til hjemmeplejen

Visitationen holder lukket mellem jul og nytår. Ved akut behov, kontakt evt. døgnplejen på Rønnebækhus på tlf: 4373 4344.

Demenskoordinator

Demenskoordinatoren kan træffes mandag den 28. december kl. 8-10 på tlf: 5154 6024.

Tandpleje

Tandplejen holder lukket fra og med den 23. december og er tilbage mandag den 4. januar.

Hvis dit barn har brug for akut tandbehandling, kan I få hjælp ved valgfri privat tandlæge eller tandlægevagten – for åbningstider og kontaklinformationer se venligst tandplejens hjemmeside.

Har du diabetes type 2?

– så har vi et gratis tilbud til dig!

Vallensbæk Kommune tilbyder holdundervisning til dig, der har fået konstateret diabetes type 2. Du kan blive vejledt i emner som kost, motion, sygdomsforståelse, følgesygdomme og medicinsk behandling. Vi tilbyder forløb med **diabeteskursus** og individuelle vejledninger, alt efter hvad der passer dig bedst.

Det er en sygeplejerske, en klinisk diætist og en fysioterapeut der står for forløbene.

Det næste Diabeteskursus starter 13. januar 2021.

For yderligere information,
kontakt Ingrid Ahleson på tlf: 4014 1617 /
4797 4130 eller mail iba@vallensbaek.dk

Tilbud til dig, der har KOL

Har du KOL og ønsker du vejledning og mere viden omkring, hvordan du bedst kan klare de udfordringer, som sygdommen giver dig, så har vi et tilbud til dig.

Vi tilbyder KOL-kurser, individuel vejledning hos sygeplejerske og/eller klinisk diætist samt holdtræning ved fysioterapeut.

Vores KOL-kordinator vil, i samråd med dig, lægge en individuel plan for dit forløb.

Månedens billede



♥ @dalius1000 #efterår #vallensbæknu

Del dine billeder med os på Instagram

Tag dem med #vallensbæknu



Ældrerådet er på plads

Det nye ældreråd i Vallensbæk er nu valgt og konstitueret.

Vallensbæk Ældreråd består af syv borgere, der er valgt blandt og af de over 60-årige i kommunen.

Ældrerådet rådgiver kommunalbestyrelsen i ældrepolitiske spørgsmål og formidler synspunkter mellem borgerne og kommunalbestyrelsen om lokalpolitiske spørgsmål, der vedrører de ældre i Vallensbæk Kommune.

Efter et fredsvalg konstituerede det nye ældreråd sig og begynder arbejdet den 1. januar.

Læs mere om Ældrerådet på vallensbaek.dk/aeldreraadet

Ejendomsskat 2021

I starten af januar 2021 vil ejendomsskattebilletten for 2021 blive udsendt. Husk at alt post fra kommunen er digitalt.

Som sidste år vil der ikke være indbetalingskort med ved udsendelsen, men disse sendes separat fra kommunens opkrævningssystem.

Indbetalingskortene udsendes ca. 20 dage før forfald. Hvis betaling af ejendomsskatten er tilmeldt til PBS, er der ikke nogen ændringer.

Ejendomsskatten 2021 er fordelt på 2 rater, som forfalder;

1. rate 1. februar 2021:

sidste rettidige betalingsfrist den 1. februar 2021

2. rate 1. august 2021:

sidste rettidige betalingsfrist den 2. august 2021

Første rate kan være forskellig fra den anden. Det skyldes, at grundejerforeningskontingent og eventuelle skyldige renter og gebyrer fra tidligere år opkræves på første rate.

KFUM-spejdernes juletræssalg

Heldigvis er julen endnu ikke aflyst, så igen i år sælger KFUM-spejderne Strandboerne selvfølgelig juletræer til favorable priser fra to stande i syd og nord. Det foregår under corona-venlige forhold med sprit på standene og mundbind, hvis det ønskes.

Vi har pottetræer og juletræer i alle størrelser - både nordmannsgran og rødgran. Vi netter det selvfølgelig også gerne og slår en fod på for dig.

Priser fra kun 100 kr. Hver en krone tjent går til arbejdet for kommunens børn og unge, der ønsker en aktiv fritid med masser af natur, frisk luft og fællesskab.

Vi står på Tværbækvej 3 ved Fakta og ved Vallensbæk Stations på bussiden, og vi tager både imod kontanter og MobilePay.

Åbent hver weekend, kl. 10-16 samt alle hverdage fra mandag den 21. december kl. 16-19. Sidste dag er den 23. december kl. 10-16.

Julehilsen fra KFUM Strandboerne



Ny vinterbadeforening

– kom til stiftende generalforsamling

Den stiftende generalforsamling afholdes onsdag den 10. februar kl. 19.

Det er endnu ikke besluttet, hvor generalforsamlingen skal afholdes. Det kan du læse på vallensbaek.dk/aktiviteter, eller du kan blive medlem af Facebook-gruppen "Vallensbæk vinterbadning".

En gruppe borgere har taget initiativ til at oprette en vinterbadeforening med hjemsted i strandparken og i det kommende badehus i Vallensbæk Havn.

Skal dit barn starte i skole?

Hvis dit barn skal starte i 0. klasse til august, skal du indskrive hende eller ham på www.vallensbaek.dk/indskrivning i uge 4 – her kan du også læse mere om skoleindskrivning.

Vores bibliotekar
Bettina anbefaler:

"En morders tårer"

af Anne-Laure Bondoux

Hvad kan få en morder til at græde?

Paolo bor sammen med sine forældre ved verdens ende i Chile. En dag kommer morderen Angel forbi og dræber forældrene, men Paolo kan han ikke få sig selv til at dræbe.

Paolo og Angel knytter en slags venskab eller snarere et barn/forældre-forhold. De lever sammen i en ydmyg hytte helt afhængige af, hvad naturen giver dem. En dag kommer Luis forbi, og der udvikler sig et sært venskab mellem de tre mennesker.

Bogen låner træk fra eventyrgenren og er skrevet på en nøgtern, konstaterende måde uden at svælge i følelser. Alligevel er den rørende og smuk og giver anledning til at tænke over store spørgsmål.



VALLENSBÆK KOMMUNE

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

Ansvarshavende redaktør

Anette J. Laustsen

Redaktion

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

Omdeling

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

Foto

Vallensbæk Kommune, Colourbox

Deadline

Næste nummer udkommer 30.-31. januar.
Deadline 18. december, til kalenderen via
vallensbaek.dk/aktiviteter dog 3.januar

Rådhuset, åbnings- og telefontid

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

Døgnapleje 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



MIX
Papir fra
ansvarlige kilder
FSC® C010493



”Jeg tror på, at man løfter folk ved at fremhæve det gode arbejde, de gør frem for at fokusere på det negative.

Vi er Vallensbæk

I denne måned kan du møde
**Martin Skou Larsen, der er
købmand i Vallensbæk.**

”Jeg er købmand i Rema1000 i Vallensbæk, og det har jeg været siden januar 2017, hvor butikken næsten lige var åbnet. Jeg havde en butik i Rødovre før, men

det er et andet klientel her: Folk er mere smilende i Vallensbæk, end når man kommer længere ind mod byen – der er mere stress derinde, end der er her. Så det gjorde en kæmpe forskel for mig at komme til Vallensbæk. Jeg dyrker et positivt menneskesyn, så det er vigtigt for mig, at vi har en positiv tilgang til livet og positive mennesker i butikken. Derfor er der plads til alle typer mennesker her. Vi har alt fra almindelige medarbejdere til flexjobbere til medarbejdere med kognitive udfordringer ansat. Halvdelen af mine faste medarbejdere er nogen, der har en udfordring på den ene eller anden måde.

Jeg er glad for at kunne give nogle

mennesker noget indhold i livet og give dem følelsen af, at de gør gavn; at de gør en forskel. Det synes jeg, min type virksomhed er forpligtet til at gøre. Jeg stiller nogle krav til dem – ikke de store krav, men små krav. Og de lyser jo op. De ændrer sig helt vildt; det er totalt positivt. Når dagen er ovre, er jeg nødt til at sende dem hjem. Det giver dem bare rigtig meget, at de får noget ansvar. En af mine medarbejdere har aldrig haft et arbejde, hun har været glad for. Hun var et sted, hvor hun kun fik lov til at tørre støv af. Hos mig får hun lov til alt muligt; hun har ansvaret for alt, der hænger på kroge i butikken. Selvom hun er her på tredje år, siger hun, hver gang hun kommer på arbejde, at hun er så glad for at være her. Så et eller andet må vi jo gøre rigtigt. I Rema1000 siger vi, vi bygger store mennesker. Det prøver jeg på at gøre hver dag ved at bygge selvværd op i folk og ved at respektere dem. Jeg tager telefonen, når de ringer og svarer på deres sms'er, om det så er søndag aften kl. 20, de skriver. Det er med at behandle andre, som man gerne selv vil blive behandlet. Det dyrker jeg meget. Jeg synes selv, jeg er godt opdraget, så det prøver jeg at give videre til mine unge mennesker i butikken. Det, tror jeg, er rigtig, rigtig vigtigt. Sådan bygger man store mennesker; man giver dem ballast. Om det er en person med eller uden udfordringer.”

Hvem skal
vi interviewe?

send dit bud til
kommunikation@vallensbaek.dk

BLÅ BOG:

- Martin er 38 år og er købmand i Rema1000 i Vallensbæk, hvor hans kone Karina også arbejder.
- Han bor i Vindinge ved Roskilde sammen med Karina og deres to drenge Valdemar og Villads.
- Martin er en erfaren købmand, der, før han overtog butikken på Vallensbæk Stationstov, var købmand i Rødovre.

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.