

Den Gode **Kammerat**

Ridning på
skoleskemaet
Side 3

Borgmesterens
nytårsudtalelse
Side 4-5

Tag ud og gem:
Forårets aktiviteter
Side 9-12



6-7

Elever bliver klogere på sund morgenmad

Siden sommerferien har Marcus, Lucas og Ubat, der går i skolens specialklasse, stået for at servere morgenmad for skolens 6-9.-klasser.

8

Kom med i vores nye familiekulub



13

Årsmøde og valg til bestyrelsen i Seniorhuset



15

Vil du være med i en pårørende gruppe?



15

Nyt madfællesskab for mænd



16

Natteravnene flyver igen!



17

Hvem fortjener en frivilligpris?



17

Er du Vallensbæks bedste sangskriver?





11-årige Hanna synes, det er sjovt at have ridning i skoletiden.

Ridning på skoleskemaet

I 5. klasse på Vallensbæk Skole er ridning en fast del af idrætsundervisningen. Samværet med heste og turen i sadlen udfordrer klassedynamikken og eleverne på en ny måde.

"I starten var jeg lidt bange for heste, men da jeg så kom herover, så var de rigtig søde," siger 11-årige Kardo Hawar Ahmed, der går i 5. klasse på Vallensbæk Skole.

For ham og fem klassekammerater er gummisko og en svedig gymnastiksal blevet skiftet ud med ridehelme og frisk luft. Mens de andre fra klassen har idræt på skolen, bliver de seks elever undervist i ridning på Vallensbæk Ridecenter. På Vallensbæk Skole er der nemlig ridning på skoleskemaet for andet skoleår i træk.

Lidt nervøsitet

Undervisningen forløber over fem-seks

gange, hvor eleverne bliver sendt af sted i små hold. På ridecentret får børnene en forståelse for at omgås dyr, samtidig med at de lærer at ride. Og det dér med at skulle op på hesten første gang, gav især lidt svedige håndflader hos drengene på holdet.

"Jeg havde lidt sommerfugle i maven, hvis jeg nu ville falde ned, men det gik fint - og jeg fik redet uden snor!" siger Kardo stolt.

Og på ridecentret er pædagogikken klar - alle børnene skal prøve at ride.

"Vi hjælper dem selvfølgelig igennem det. Og at se den sejr når de så har overvundet deres frygt og været oppe at ride

- det er rigtig godt," siger leder af Vallensbæk Ridecenter, Per Springborg.

Udfordrer klassedynamikken

Oplevelserne i stalden har også en effekt hjemme i klasseværelset.

"Vi har oplevet, at drengene var rigtig kække, da de kom herved, og da de så opdagede, at pigerne var ret skrappe til det med hestene, fik de stor respekt for det. Så det er meget positivt, at man ser de forskellige kompetencer komme i spil," siger Per Springborg.

Planen er at fortsætte med projektet og måske på sigt udvide det til også at gælde Vallensbæks to andre folkeskoler.

OM PROJEKTET

- Vallensbæk Skole og Vallensbæk Ridecenter er den første folkeskole og ridecenter i landet, der har sat fokus på ridning og idræt og lavet en partnerskabsaftale. Projektet har kørt siden 2018.
- Projektet skal være med til at give skolebørnene endnu mere motion, bevægelse og idræt i hverdagen.

"Det er fedt, at man har time, men ikke føler, man har time. Og så bevæger man sig på en helt anderledes måde end normalt til idræt.

Hanna Riffi, 11 år,
Vallensbæk Skole.

Vi skaber *fremtiden sammen*



*Vallensbæks borgmester
Henrik Rasmussen ser
tilbage på året der gik
og frem mod 2020.*

Det værste er, hvis man får at vide, at man ikke kan bruges til noget. Jeg mener, at alle har ressourcer. Om man er ung eller gammel, og uanset ens baggrund – så er der brug for én. Derfor er jeg rigtig stolt af, at vi i Vallensbæk har et væld af initiativer og projekter, hvor borgere på tværs af alder og andre forskelle kan gøre meningsfulde ting sammen



Generationer skal mødes på tværs

Om det så er daginstitutionsbørn, der kommer og slår katten af tønden på et plejehjem; pensionister, der lærer SFO-børn at strikke og sy – eller frivillige, der

kører ture med demente borgere i rickshawcykler – så skaber det en sammenhængskraft, som er meget værdifuld. På den måde binder vi generationerne sammen.



Børnene uddannes til fremtiden

En af de vigtigste ting vi kan gøre, er at hjælpe vores børn til at opnå de færdigheder, der skal til for at navigere i en stadigt mere globaliseret verden. Vi har høje ambitioner for vores skoler, som skal ligge blandt landets 25 procent bedste.

Vi vil gerne gøre eleverne endnu bedre

til at samarbejde og være kreative. Derfor har vi i det forløbne år blandt andet investeret i de såkaldte Makerspaces – kreative tech-værksteder med 3D-printere, laserskærere, folieskærere mm. Redskaberne kan inddrages i alle fag, i tværfaglige forløb og i Åben Skole-forløb i samarbejde med virksomheder. For yderligere at understøtte digitaliseringen i skolerne, får hver elev deres egen computer eller iPad fra sommeren 2020.

Uddannelsesvejledningen starter med erhvervspraktik i 8. klasse og fortsætter som en håndholdt indsats med det enkelte unge menneske i centrum.

Bedre normeringer og institutioner

Også for de mindre børn arbejder vi løbende på at skabe de bedste rammer. Blandt andet har vi afsat penge til bedre normeringer i daginstitutionerne.

Den nye institution i nord åbner til foråret – og både børn og medarbejdere kan godt glæde sig!

Samtidig renoverer vi løbende dagin-

” Vi udvikler vores by som aldrig før. Og vi gør det i følgeskab med borgerne.

stitutionerne, der blandt andet alle har produktionskøkken nu.

Livskvalitet og omsorg

Lige ved siden af den nye daginstitution ligger ældrecentret Pilehavehus, der i løbet af 2021 bliver udvidet med 16 nye boliger. Med den nære placering lægger vi op til generationsmøder i den kommende fælles sansehave, så børn og ældre kan få glæde hinanden. Seniorerne er rige på livet, og det giver værdi, når de kan overlevere historien til de næste generationer.

Der er også planlagt 67 ældre-egnede boliger ved stationstorvet samt et privat plejehjem med 48 friplejepladser. Der bliver altså en række spændende boligmuligheder for kommunens seniorer, så de fortsat kan have et godt og værdigt liv.

Vi har desuden besluttet at udvide Sundhedshuset i Nord, så der fremover bliver plads til en læge mere.



Inddragelse giver den bedste udvikling

Vi udvikler vores by som aldrig før. Og vi gør det i følgeskab med borgerne.

Udviklingen sker i et samspil mellem borgere, forvaltning og politikere, og det gør vi blandt andet ved at invitere jer borgere ind i processerne – og ved at lytte til jer. Flere af de aktuelle udviklingsprojekter er blevet ændret efter input fra borgere. Det er jeg rigtig glad for – for

det betyder, at vi skaber fremtiden sammen, og at alle får ejerskab til både processen og det færdige resultat.

I forbindelse med badeanstalten i Strandparken og den nye svømmehal har vi inddraget brugerne i processen. Vi foretager løbende klimatiltag – og en række nye, spændende boligområder er undervejs. Det grønne strøg ved stationstorvet er blevet taget godt imod, og vi vil gerne udvide strækningen helt ned til vandet. Nøgleordet for alle disse projekter er følgeskab.

Den udvikling og de byrum, vi skaber, bringer mennesker sammen – i alle dele af kommunen, om det så er i nord, i landsbyen eller stranden. Det er lige fra fodboldgolf, krolf og det grønne strøg til sansehave i nord til børn og ældre. Det er en ny, spændende udvikling, at byrummene bliver endnu mere attraktive og spændende områder at komme ud i.

Sjællands bedste erhvervskommune

Mange virksomheder vælger at komme til Vallensbæk. Vores gode image og infrastruktur, og i det hele taget samarbejdet mellem kommune og erhvervsliv, har gjort os populær hos virksomhederne. Så meget, at vi af Dansk Industri er blevet kåret som den mest erhvervsvenlige kommune på Sjælland, og vi har i år sagt velkommen til flere nye, spændende virksomheder.

Jobcenter Vallensbæk bedst i landet

Vallensbæk Kommune kommer bedst ud af Beskæftigelsesministeriets benchmark-undersøgelse af, hvor gode kommunerne er til at få folk væk fra forsørgelse og i beskæftigelse. Og i den forbindelse er der taget hensyn til kommunens demografi. Det er rigtig godt gået!



Et blomstrende fritidsliv

I Vallensbæk vil vi også være et paradis for ildsjælene, og vi gør alt, hvad vi kan for at understøtte både det etablerede foreningsliv og selvorganiserede aktiviteter. I løbet af året har vi mange spændende og flotte arrangementer, for eksempel kulturugen og Festlig Fredag, Mosens Dag, Store cykeldag, sankt-hans, gadekærskoncerten – og nu juletræstændinger i både syd og nord.

Vallensbæk skal være tryk

Vi accepterer ikke ballade og kriminalitet. Derfor har vi afsat ekstra penge til SSP-arbejdet, og der er videoovervågning flere steder på stationstorvet – tiltag, der skal øge trygheden for borgerne.

Jeg glæder mig til at være med til fortsat at udvikle vores dejlige kommune i 2020 og årene frem. På vegne af kommunalbestyrelsen vil jeg ønske alle et godt nytår!

Med venlig hilsen

Henrik Rasmussen

Borgmester i Vallensbæk

Smoothiebowl med müsli

Opskrift

Du skal bruge:

- 25 g mandler
- 25 g solsikkekerner
- 25 g rosiner
- 25 g græskarkerner
- 150 g havregryn
- 1 spsk. olie
- 2 spsk. honning
- 3 bananer
- 300 g mixede frosne bær
- 1 ½ dl mælk

Sådan gør du:

- Hak mandlerne.
- Rør de hakkede mandler sammen med solsikkekerner, rosiner, græskarkerner, havregryn, olie og honning og fordel det på en bageplade med bagepapir.
- Bag i ovnen i 10 minutter ved 160 grader varmluft.
- Banan, bær og mælk kommes i en blender og blendes, til der ikke er flere klumper.
- Fordel smoothie, og drys over med den færdige müsli.

TIP!

Lav en müsli, der mætter lidt ekstra ved at tilsætte tre skiver smuldret rugbrød.



ELEVER ER BLEVET KLOGERE PÅ SUND MORGENMAD

I løbet af to år har projektet Breakfast Lab været en del af faget madkundskab. Her har eleverne lært at udvikle deres egne sunde morgenmadsopskrifter.

De sidste to år har der været morgenmad på skoleskemaet på Vallensbæk Skole. Her har projektet Breakfast Lab nemlig været en del af madkundskab, og 6.-9. klasse-eleverne har lært at udvikle opskrifter, producere film og til sidst har de serveret hjemmelavet morgenmad for deres skolekammerater.

”Det har været meget anderledes, end hvad vi normalt er vant til at lave i madkundskab. Det har været rigtig sjovt at lave sine egne opskrifter, og jeg har helt klart lært mere om, hvad man kan spise til morgenmad,” siger Nicki, der går i 7.A på Vallensbæk Skole.

Som en del af projektet har eleverne desuden lavet deres egen stop-motion-film. Den digitale tilføjelse til madkundskaben har vist sig at være en stor succes, da det er noget, eleverne kender fra deres hverdag, og det har desuden været med til at inkludere de elever, der normalt holder sig lidt tilbage i skolekøkkenet.

Baggrunden for Breakfast Lab er, at mange unge springer morgenmaden over, og formålet med projektet har været at give de unge en større interesse for at lave og spise sund morgenmad.

Evalueringer fra projektet viser,

MADBORGERSKAB

Madborgerskab er et team under Center for Sundhed, Kultur og Fritid, som udvikler og driver mad- og måltidsprojekter for borgere i Vallensbæk Kommune. Med udgangspunkt i Madborgerskabs koncept Køkkentrappen bliver hvert af projekterne, som eleverne møder, et nyt trin i udviklingen af madmod, køkkenglæde og gode madvaner. MadBorgerskab står blandt andet også bag Fars Køkkenskole.

”Jeg har altid troet, at chokolade og sådan noget smager bedre end grøntsager. Jeg har fundet ud, at man kan godt spise noget sundt, og det stadig smager godt.”

Nicki, 7.A.

at eleverne oplever at have fået en øget indsigt i, hvad sund morgenmad er, samt hvorfor det er vigtigt at spise morgenmad. Derudover har de fået evner til at tilberede sund morgenmad med udgangspunkt i en udleveret opskrift og de lærte køkkentechnikker.

”Ud over at eleverne har fået øjnene op for, hvorfor morgenmaden er vigtig, er det virkelig positivt at se eleverne prøve sig frem med nye ingredienser og smagssammensætninger i deres helt egne opskrifter,” siger Elisabet Moesgaard fra Madborgerskab og projektleder på Breakfast Lab.

MARCUS, LUCAS OG UBAT SERVERER MORGENMAD FOR UDSKOLINGEN

”Godmorgen! Morgenmad?”

Marcus svinger armen ud mod christianiacyklen, der står parkeret på gangen, hvor Vallensbæk Skoles ældste klasser holder til. På cyklens lad er der dækket op med rød og hvidternet dug, lune boller og klementiner.

En pige tager en bolle fra kurven og smører smør på.

”Tak!” siger hun og haster videre til klasselokalet.

Siden sommerferien har Marcus, Lucas og Ubat, der går i skolens specialklasse, stået for at servere morgenmad for skolens 6-9.-klasser. Pilotprojektet er et samarbejde med kommunens MadBorgerskab og har kørt siden efteråret 2017 med forskellige menuer. Formålet er, at få flere udskolingselever til at spise morgenmad og dermed forbedre deres forudsætninger for læring. Samtidig oplever drengene i 9.C succes ved at have ansvar for et projekt.

”Det har været super dejligt at se, hvordan de er vokset med den opgave, der ligger i at møde ind 7.20 og tage ansvar for morgenmaden. Drengene får jo løn for det og får dermed prøvet af, hvad det vil sige at have et job, samtidig med, at de lærer en masse om at arbejde sammen,” siger Marie-Louise Bahn, der er klasselærer i 9.C.

Morgenmaden er gratis og serveres dagligt fra 7.40-8.00. Bagefter noterer drengene, hvor mange boller og klementiner, der er blevet spist.

”Jeg synes, det er en god start på dagen. Man får noget god energi af det,” siger Marcus, der også har overskud til at give hånden til nogle af de forbigående elever, som han tydeligvis kender godt.

”Skal du ikke også lige have en klementin til den anden hånd”, spørger han kækt en elev.

Undervejs har drengene fået arrangeret en god arbejdsfordeling, så en fx har ansvar for at gøre cyklen klar. Nogle gange sætter de også musik på for at gøre det lidt ekstra hyggeligt.

Madborgerskab er ved at undersøge morgenmadsvanerne på Pilehaveskolen og Egholmskolen for at se, om projektet skal udvides hertil.



Marcus og Lucas serverer morgenmad fra christianiacyklen.



Kom med i vores *nye familieklub*

*Hele Danmarks Familieklub kommer til Vallensbæk,
hvor de første klubber starter til april.*

Med et ønske om at sætte familien først og tid af til leg og fællesskab kommer Hele Danmarks Familieklub nu til Vallensbæk. Vi søger derfor familier og frivillige, der vil være en del af det hyggelige fællesskab.

I familieklubben har du mulighed for at blive en del af nye fællesskaber, samtidig med du får nogle gode oplevelser som familie.

"Vi hører ofte mange familier sige, at

så går sønnen til fodbold, datteren til klaver og faren til svømning, men at det gør en stor forskel at gå til noget hele familien sammen," siger Karina Simonsen, der er projektkoordinator i Hele Danmarks Familieklub og tilføjer:

"Samtidig mærker vi en lyst til at lære flere familier at kende. En familieklub giver mulighed for at gøre en forskel for andre. Vi har børn, der har fået deres første legekammerat; parforhold, der er blevet stærkere og familier, der har fået ny inspiration til ting, de kan lave."

Hele Danmarks Familieklub er et fem-årigt civilsamfundsprojekt støttet af den A.P. Møllerske Støttefond. Projektet er et partnerskabsprojekt mellem KFUM's Sociale Arbejde, FDF og KFUM Spejderne.

Hver familieklub består af omkring ni familier, der mødes to gange om måneden gennem et halvt år, og det er gratis at være med. Familien mødes om et aftensmåltid, som de laver og spiser sammen, og derudover vil der være forskellige aktiviteter som et team af frivillige står for. Alle slags familier kan deltage. Enlige forældre, tilflyttere, sammenbragte familier osv.

SKAL DU OG DIN FAMILIE VÆRE MED?

Så kan du allerede nu tilmelde jer på heledanmarksfamilieklub.dk/tilmelding

I mødes på Pilehaveskolen til aftensmad og hygge torsdage i lige uger. Familieklubben starter torsdag den 2. april kl. 16.30-19.

Du kan også tilmelde dig allerede nu, hvis du gerne vil være frivillig.

VIL DU VÆRE FRIVILLIG?

Torsdag den 6. februar kl. 16.30-18 kan interesserede frivillige møde tovholdere fra Hele Danmarks Familieklub. Vi søger frivillige i alle aldre og typer – lige fra cykelsmeden til pensionisten. Mødet afholdes i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus. Der er kage og kaffe. Tilmelding på lsl@vallensbaek.dk senest dagen før.

Som frivillig driver du i fællesskab med andre frivillige klubbens 12 mødegange. De ligger torsdag hver anden uge kl. 16.30-19. Som familie kan du godt deltage, hvor den ene forælder er frivillig og den anden er deltager med børnene.

Hvis du tilmelder dig som frivillig, skal du deltage i et kursusophold **lørdag den 14. marts** i Middelfart (transport betales, og der tilbydes overnatning og lækker forplejning). Her klædes alle frivillige på til familieklubben.



OPLEVELSER I VALLENSBÆK FOR 2020

Læs mere om arrangementerne på www.vallengsbæk.dk/aktiviteter, hvor du også kan se nye arrangementer og evt. ændringer.

OVERSIGTEN KAN TAGES UD OG GEMMES.

Hvis ikke andet er angivet, holdes arrangementerne i Vallengsbæk Kultur- & Borgerhus, Vallengsbæk Stationstov 40.

JANUAR

25.01: Black Out Poetry for børn

Kl. 10.30-12.30, Langbordet

Vi digter vores egne historier ud fra siderne i forskellige bøger. For dig der kan lide at lege med ord.

Alder: fra 7 år.

Gratis – bare mød op.

31.01: KreaKlub

Kl. 16-18, Sletten

Datoer: 31.01, 28.02, 27.03, 17.04

For dig, der elsker at være kreativ med dine hænder og fantasi. Vi mødes 4 fredage i foråret og slutter af med en flot udstilling.

Tilmelding særligt til alle 4 gange

12.02: DIY Fastelavn-tema

Kl. 16-18, Langbordet

Kreativ workshop for familier, hvor vi fordyber os i spændende materialer og sjovt fastelavnspynt.

Alder: fra 4 år, med forældre

Gratis, men book billet.

Guidet fælleslæsning

– litteratur på den nemme måde!

Kl. 10-12, Toften

Datoer: 26.02, 04.03, 11.03, 18.03, 25.03, 01.04, 15.04, 22.04

Kom og vær med og få én på læseoplevelsen!

Ved Guidet fælleslæsning læser en

bibliotekar en tekst højt. Alle deltagere får

03.03: Livestreaming:

Det er bare en virus

Kl. 19-21, Trappen

Alder: Voksne

Spændende foredrag fra Aarhus Universitet om vira, hvordan de opfører sig og hvordan de "tænker".

Gratis, men book billet.

04.03: Babymotorik

v/ Musikmor

Kl. 10.30-11.15, Børnebiblioteket

Barslende forældre med baby inviteres til en nærværende og sjov musikalsk oplevelse.

Alder: 0-1 år

Gratis, men book billet

21.03: Dans for børn og voksne

v/ Kathrine Johnsen

Kl. 10.30-11.30, Havet

Dansegade børn og voksne indbydes til en time med fokus på dans og nærvær. Kræver ingen forkundskab.

Alder 5-10 år. Kun billet til børn

Gratis, men book billet.

28.03: Skriveworkshop

v/ Sandra Schwartz

Kl. 10.30-14.30, Stuen til Venstre

Har du en lille forfatterdrøm i maven, eller kan du bare godt lide at skrive historier?

Forfatter Sandra Schwartz guider os

igennem skriveprocessen, fra karaktervalg til historieudvikling. Når historien er færdig, bliver den gjort klar til udlån i børnebiblioteket.

Alder: 11-14 år

Gratis, men book billet.

28.03: Lær at give førstehjælp til børn

Kl. 9-11.30, Havet

Bliv klædt på til, hvordan du kan redde dit barn, hvis der skulle ske en ulykke.

Gratis, men book billet.

31.03: Livestreaming Dybhavet

– nyt fra en ukendt verden

Kl. 19-21, Trappen

Kom til et spændende foredrag fra Aarhus Universitet, når der afsløres uventet liv i undergrunden og på de største havdybder.

Alder: Voksne

Gratis, men book billet.

18.04: Førstehjælpskursus

Kl. 12.30-16.30, Korsagergård

Lær eller få opfrisket livreddende førstehjælp.

Gratis, men book billet.

21.04: Livestreaming Rask og glad

– tak dine unikke mikrober

Kl. 19-21, Trappen

Kom til et spændende foredrag fra Aarhus Universitet om hvordan vi med en sund livsstil kan forstærke vores mikroorganismer så de optimerer vores immunforsvar, fordøjelse, energi og mental balance.

Alder: Voksne

Gratis, men book billet.

29.04: Vallensbæk Synger: Fyraftenssang

Kl. 17-17.30, Campus på Pilehaveskolen

Sang skaber fællesskab - kom og mødes med andre sanglystne borgere. Der er ingen krav om musikalske evner, bare der er lyst til at nyde sangen og stemningen.

30.04: Vallensbæk Synger:

Fyraftenssang

Kl. 17-17.30, Havet

Sang skaber fællesskab - kom og mødes med andre sanglystne borgere. Der er ingen krav om musikalske evner, bare der er lyst til at nyde sangen og stemningen.

MAJ

04.05: Alsang 2020 i Vallensbæk

I anledning af 75 året for Danmarks befrielse arrangeres der fællessang over hele landet den 4. maj, og her i Vallensbæk vil vi også stå

16.05: Naturens Dag

Fra kl. 10, indendørs og udendørs foran

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

Kom og nyd en dag hvor vi fejrer alle de dejlige ting ved naturen og sætter fokus på naturens alsidighed. Der vil bl.a. være mulighed for at smage på naturen, bytte planter, høre foredrag og få serveret en kop "ukruds-te"

Alder: For alle

Gratis

23.05: LUK OP, børneteater

v/ Teater Refleksion

Kl. 10.30, Magasinet

En forestilling for de alleryngste publikummer og deres voksne. Forestillingen tager med små historier og fnurlige fortællinger de mindste på rejse ind i legende universer.

Alder: 1-3 år

Gratis, men book billet.

**TILBAGEVENDENDE
ARRANGEMENTER**

BRIO på Langbordet

Kom og byg maskiner og andre sjove
fårer ud af BRIO på følgende datoer

APRIL

01.04: DIY Påske-tema

Kl. 16-18, Langbordet

Kreativ workshop for familier, hvor vi fordyber os i spændende materialer og sjov påskepynt.

*Alder: fra 4 år, med forældre
Gratis, men book billet.*

02.04: Ane Riel Forfatterforedrag

Kl. 19, Havet

Ane Riel fortæller om sin seneste roman, BÆST, som er en stor og dramatisk fortælling om blandt andet skyld og uskyld, tro og tvivl, kærlighed, begær og venskab.
Gratis, men book billet.

04.04: Booktalk

Kl. 10.30, Børnebiblioteket

Børnebibliotekaren anbefaler bøger til børn og unge, ud fra et tema.
Gratis

18.04: DIY kreativ workshop,

Fugle – tema

Kl. 10.30-12.30, Langbordet

Kreativ workshop for familier, hvor vi fordyber os i spændende materialer og sjove aktiviteter. Der vil både være lette ting for de helt små, og sværere ting for de større børn.

*Alder: 2-12 år med voksne
Gratis, men book billet.*

med på Alsangsbølgen.

Så mød op sammen med venner, familie, kollegaer, naboer eller alene, og oplev det store fællesskab, når vi synger sammen for at fejre denne store historiske begivenhed.

Se mere om tid og sted på vallensbaek.dk/aktiviteter

05.05: Oplæsning for de små

Kl. 10-10.30, Børnebiblioteket

Kom med i børnebiblioteket og hør bibliotekaren fortælle en god historie fra historiekufferten.

*Alder: +2
Gratis*

13.05: DIY Sommer - tema

Kl. 16-18, Langbordet

Kreativ workshop for familier, hvor vi fordyber os i spændende materialer og sjove aktiviteter.

*Alder: fra 4 år, med forældre
Gratis, men book billet.*

16.05: Booktalk

Kl. 10.30, Børnebiblioteket

Børnebibliotekaren anbefaler bøger til børn og unge, ud fra temaet natur.
Gratis

kl. 10-15:

11.01, 15.02, 21.03, 02.05, 06.06

Guidet fælleslæsning

– litteratur på den nemme måde!

Kl. 10-12, Tofte

Datoer: 26.02, 04.03, 11.03, 18.03, 25.03, 01.04, 15.04, 22.04

Kom og vær med og få én på læseoplevelsen!

Ved Guidet fælleslæsning læser en bibliotekar en tekst højt. Alle deltagere får teksten udleveret på tryk og kan selv læse med. Undervejs taler vi sammen ud fra teksten, som kan være en novelle eller et digt.

Det kræver ingen forudsætninger eller forberedelse at deltage – kun at du har lyst til at møde andre og tale om teksten.

Gratis, men tilmelding til hver enkelt gang.

Film

Hos Kultur- & Borgerhuset viser vi film gennem hele foråret. Der vises film under 'overskrifterne' BabyBio, Film for Voksne og film for de helt små. Der vises film både i Kultur- & Borgerhuset og på Campus. Se hjemmesiden og Facebook for program og datoer.

tilmelding gælder til alle 4 gange.

Alder: fra 9 år, uden forældre

Gratis – tilmeldingen gælder for alle fire gange

FEBRUAR

01.02: DIY kreativ workshop, Vinter-tema

Kl. 10.30-12.30, Langbordet

Kreativ workshop for familier, hvor vi fordyber os i spændende materialer og sjove aktiviteter.

Alder: 2 - 14 år med voksne

Gratis, men book billet.

01.02: Førstehjælpskursus

Kl. 12.30-16.30, Havet

Lær eller få opfrisket livreddende førstehjælp.

Gratis, men book billet.

04.02: Oplæsning for de små

Kl. 10-10.30, Børnebiblioteket

Hør bibliotekaren fortælle en god historie fra historiekufferten.

Alder: +2 år

Gratis

06.02: Book Club

Kl. 16-17.30, Børnebiblioteket

Datoer: 06.02, 05.03, 02.04, 07.05

Første torsdag i måneden snakker vi om bøger, film og andre spændende ting for børn og unge i Book Club. Du tilmelder dig for alle fire gange.

teksten udliveret på tryk og kan selv læse med. Undervejs taler vi sammen ud fra teksten, som kan være en novelle eller et digt.

Det kræver ingen forudsætninger eller forberedelse at deltage – kun at du har lyst til at møde andre og tale om teksten.

Gratis, men tilmelding til hver enkelt gang.

26.02: Vallensbæk Synger: Fyraftenssang

Kl. 17-17.30, Campus på Pilehavesholen

Sang skaber fællesskab – kom og mødes med andre sanglystne borgere.

27.02: Vallensbæk Synger: Fyraftenssang

Kl. 17-17.30, Havet

Sang skaber fællesskab – kom og mødes med andre sanglystne borgere.

29.02: Raket workshop

v/ Muffins Maker Box

Kl. 10.30-13.30, Børnebiblioteket

Byg og dekorér din egen seje lufraket og affyringsrampe ud af sodavandsflasker og spændebånd. Bagefter går vi ud og ser hvis raket, der kan flyve længst.

Alder: 7-12 år

Gratis, men book billet.

MARTS

03.03: Oplæsning for de små

Kl. 10-10.30, Børnebiblioteket

Hør bibliotekaren fortælle en god historie fra historiekufferten.

Alder: +2

Gratis

07.03: Børneoppemarked

Kl. 11-14, Børnebiblioteket

Vil du sælge legetøj og andre ting, som andre børn kan få glæde af? Så kom med – vi forandler børnebiblioteket til den festligste handelsgade.

Gratis, men book en bod

07.03: Rullinge- & Vimpelworkshop

Kl. 11-14, Langbordet

DIY workshop af genbrugsmaterialer. Lav din egen fjollede Rulling af toiletruller, eller skab en smuk vimpel af stofrester.

Gratis

Uge 11: Bogbytteuge

Fra 7. marts, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus Giv bøger videre, som du ikke vil have mere.

Tag også gerne en ny bog med hjem, også gerne selvom du ikke har lagt en bog.

Gratis - læg bøgerne på bordet.

10.03: Livestreaming Fremtidens natur

Kl. 19-21, Trappen

Spændende foredrag fra Aarhus Universitet om Jorden og om konsekvenserne for fremtidens levende natur.

Gratis, men book billet.

19.03: Foredrag om Tænkepausen Krig

v/Gorm Harste

Kl. 19-20.30, Havet

Aarhus Universitets fredsselskende feltherre, Gorm Harste, fortæller om krigens uforudsigelige væsen

Alder: Voksne

Gratis, men book billet.

Seniorhuset Korsagergård:

Årsmøde og valg til brugerbestyrelsen

Årsmøde og valg til brugerbestyrelsen afholdes i salen tirsdag den 25. februar kl. 12.30.

Dagsorden:

- 12.30** Velkomst
- 12.40** Formandens beretning
- 12.55** Mulighed for at stille spørgsmål eller komme med kommentarer til beretningen
- 13.00** Årsregnskab for aktivitetspuljen i seniorhuset 2019
- 13.15** De opstillede kandidater giver en kort præsentation af sig selv
- 13.30** Dørene lukkes, stemmesedler deles ud
- 13.45** Mens stemmerne tælles op, byder Seniorhuset på en kop kaffe eller te, og det vil også være muligt at købe øl og vand
- 14.15** Valgresultatet præsenteres
- 14.25** Indkomne forslag
- 14.40** Evt.

Hvis du vil stille op til brugerbestyrelsen, kan du kontakte Marianne Rønn på tlf: 4364 6029 eller mail marr@vallensbaek.dk eller komme forbi i vores åbningstid. Sidste frist for at stille op er tirsdag den 28. januar 2020 kl. 12.

Der er mulighed for at spise forudbestilt smørrebrød i stuen kl. 11.30. Det koster 50 kr for 2 stykker smørrebrød, som du bestiller senest 18. februar på tlf: 4364 6029 eller ved at sende en mail på marr@vallensbaek.dk. Du kan også henvende dig til personalet på 1. sal i seniorhusets åbningstid.

Repræsentanter for de frivillige foreninger

Seniorhuset Korsagergård inviterer til valg af repræsentant (medlem og suppleant) til brugerbestyrelsen for de frivillige foreninger den 25. februar kl. 15.

- Alle frivillige foreninger kan opstille kandidater.
- Man stiller op ved at sende en mail senest den 16. februar til lsl@vallensbaek.dk. Man kan altså ikke stille op på dagen.
- Hver forening kan deltage i valget med to repræsentanter.
- Hver forening har to stemmer.
- Der stemmes ved personligt fremmøde.



Den gode kammerat

– nyt projekt for mænd over 60 år

Vallensbæk Kommune tilbyder i samarbejde med Ældresagen og Menighedsplejen et forløb for mænd over 60 år, som føler sig uønsket alene. Den Gode Kammerat er et projekt, hvor mænd støtter hinanden som kammerater.

Vi søger både deltagere og frivillige.

En deltager kan være en, der føler sig uønsket alene og ønsker at indgå i et kammeratskab med en anden.

En frivillig kender værdien af et venskab og vil gerne give de værdier videre til ligesindede.

I aftaler selv, hvor og hvor ofte I vil mødes, men udgangspunktet er cirka en gang om ugen. I beslutter i fællesskab, hvad I har lyst til at foretage jer sammen.

Ønsker du at vide mere, så kontakt projektleder Tine Lemvig på tlf: 5154 6039 eller på til@vallensbaek.dk

Se også vallensbaek.dk/dengodekammerat

Vil du redde liv?

Lær førstehjælp!

Hurtig førstehjælp inden for få minutter er afgørende, hvis et menneske falder om med hjertestop.

Chancen for at overleve falder med 10% for hvert minut, der går uden førstehjælp. Derfor er det vigtigt at gribe ind med det samme, og den mest effektive behandling af hjertestop opnås, når hjertemassage kombineres med brug af hjertestarter.



Gode råd

- Undersøg om personen er bevidstløs
- Råb om hjælp
- Skab frie luftveje
- Ring 1-1-2
- Hent om muligt en hjertestarter
- Giv hjertemassage med 30 tryk nederst og i midten af brystkassen efterfulgt af
- Kunstigt åndedræt med 2 pust
- Fortsæt med 30 tryk og 2 pust, indtil professionel hjælp kommer frem

På kurset lærer du at:

- Skabe sikkerhed med henblik på at mindske konsekvenserne i en ulykkessituation med hjertestop
- Undersøge en bevidstløs person
- Ringe 1-1-2
- Give hjertemassage og kunstigt åndedræt 30 tryk og to pust
- Bruge en hjertestarter (AED)

Tilmeld dig et af kurserne:

4 timers førstehjælpskursus

Lørdag den 1. februar kl. 12.30-16.30

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet Lær eller få opfrisket livreddende førstehjælp. Vi gennemgår alt fra stabilt sideleje til brug af hjertestarter (AED).

Førstehjælp på børn

Lørdag den 28. marts kl. 9-11.30

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet Bliv klædt på til, hvordan du kan redde dit barn, hvis der skulle ske en ulykke. Vi gennemgår alt fra feberkramper til hjerte-lungeredning.

4 timers førstehjælpskursus

Lørdag den 18. april kl. 12.30-16.30

Seniorhuset Korsagergård Lær eller få opfrisket livreddende førstehjælp. Vi gennemgår alt fra stabilt sideleje til brug af hjertestarter (AED).

Tilmelding til kurserne er nødvendig via vallensbaek.dk/aktiviteter

HAR DU DIABETES TYPE 2?

Så har vi et gratis tilbud til dig om holdundervisning. Vi kommer omkring emner som kost, motion, følgesygdomme, sygdomslære og medicinsk behandling. En sygeplejerske, en klinisk diætist og en fysioterapeut står for forløbene.

Næste diabeteshold starter 29. januar kl. 9-11.30.

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

Få et røgfrit liv

"Jeg har fået en masse værktøjer og lært, at der ikke kun findes én vej til at stoppe."

"Jeg troede, det ville være med løftet pegefinger, men det var i stedet meget opmuntrende og positivt."

Sådan siger nogle af deltagerne, der har været igennem et rygestop-forløb hos os. Her får du værktøjer til at komme lettere igennem dit rygestop. Forløbet består af seks mødegange i en gruppe af højst 15 deltagere. I får råd og vejledning, blandt andet om korrekt brug af nikotinerstatning, og I støtter hinanden gennem den første røgfrie periode.

Har du spørgsmål eller ønsker du at blive tilmeldt, så kontakt en af vores rygestoprådgivere, Kristian Pilborg på tlf: 2931 8963 eller Tilde Jensen på tlf: 2488 0902 – eller skriv til os på csf@vallensbaek.dk

Rygestopholdet mødes onsdage kl. 16.30-18.30 fra 12. februar til 25. marts (undtagen i uge 12).

ER DU PÅRØRENDE?



*Er en af dine nærmeste kronisk
syg, og savner du et frirum?
Så kan du være med i en
pårørendegruppe.*

At være pårørende kan for nogle opleves som ensomt, og mange har en fornemmelse af, at de konstant tilsidesætter deres egne behov.

Det at dele erfaringer og sparre med andre pårørende har vist sig at være til stor gavn. I gruppen er det "lovligt" at tale om det, der er svært ved at være pårørende. Her er det altså dig – og ikke den syge – der er i centrum.

Der er mulighed for at fortælle sin historie og lytte til andres. De tanker og følelser, der fylder for den enkelte, er omdrejningspunktet for jeres gruppe.

Aflastning i hjemmet

Kommunen tilbyder aflastning i hjemmet, så du som pårørende kan få et frirum til at komme ud af huset og dyrke egne interesser. Det sker efter aftale med visitationen.

Deltagere i en pårørendegruppe.

Gruppen er for ægtefæller, børn, svigerbørn, børnebørn eller en nærtstående ven til en kronisk syg med for eksempel KOL, diabetes, kræft, hjertesygdom, sklerose eller psykisk sygdom. Man skal være 18 år for at deltage.

Tid og sted

Første gang er onsdag den 12. februar kl. 16-18. De øvrige mødegange planlægges sammen med deltagerne.

Pårørendevejleder Christina Schubart vil være til stede de første tre mødegange. På sigt er tanken, at gruppen bliver selvkørende. Vi mødes i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus.

Har du spørgsmål til den nye pårørendegruppe, gode ideer, eller har du lyst til at tilmelde dig, så kontakt Christina Schubart på mail chssc@vallensbaek.dk eller tlf: 2941 2477.

MANDEFÆLLESSKABET



Mand! VIL DU VÆRE MED I ET MADFÆLLESSKAB?

*Er du mand og har du lyst til at mødes med
andre og lave god mad? Så er vores nye
mandefællesskab måske lige noget for dig.*

Mandefællesskabet er et pilotprojekt, der løber over to onsdag aftener. Vi går i køkkenet på Egholmskolen, hvor vi laver god mad og spiser sammen. Menuen tager udgangspunkt i enkel og spændende mad, og vi snakker om, hvordan resterne fra retten kan få nyt liv i dagene efter.

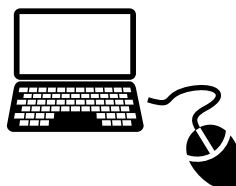
Det er i skolekøkkenet på Egholmskolen den 18. marts og den 15. april, begge gange kl. 17-20.

Prisen er 150 kr. og dækker undervisning og mad for begge gange.

Tilmelding senest 10. marts via vallensbaek.dk/mandefaellesskabet
Der er 12 pladser, og tilbuddet er til mænd i alle aldre.



IT-undervisning – Windows



Bliv klogere på din computer med Ældre Sagens IT-undervisning.

- Hold 1 (mandage) er allerede i gang i lokalet Engen i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus – holdet kører indtil den 30. marts (dog ikke 5. og 17. februar).
- Hold 2 (onsdage) er i kursuslokalet i Idrætscentret fra den 29. januar til den 1. april (dog ikke den 19. februar). Begge hold er kl. 15-17.

Tilmelding til Ole Løndal, tlf: 5362 2625
eller mail: londal@webspeed.dk



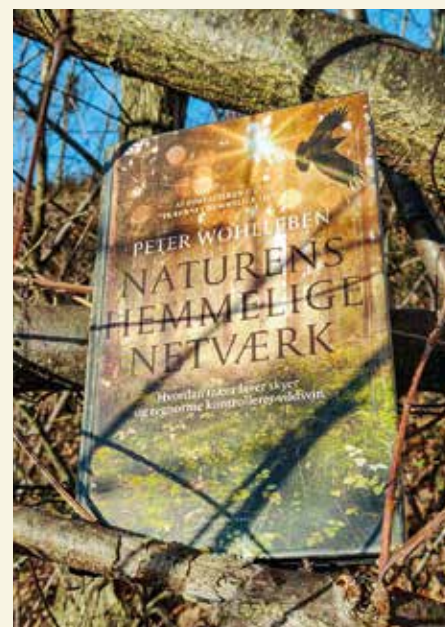
Natteravnene flyver igen!

Vil du gøre en forskel? Vil du gøre en indsats for at skabe et trykgere lokalområde? Vil du gøre noget positivt for Vallensbæk?

Så kan du blive Natteravn. Der er brug for nye friske kræfter – frivillige, der har lyst til at trække i den kendte gule jakke for at passe på unge i nattelivet, når resten af byen sover. Natteravnenes støtte og omsorg til unge er mere nødvendig end nogensinde.

Alle kan blive Natteravn. Man skal være klar til at gøre en forskel for unge, og man skal være ansvarlig, lyttende, positiv, ærlig – og være en god rollemodel.

Læs mere på facebook.com/natteravnenevallensbaek



BOGANBEFALINGER FRA BIBLIOTEKARERNE

Bettina anbefaler

Det barbariske forår

af Jonas Lüscher

Tag med til ørkenbryllup på første klasse!

En schweizisk rigmand er på ferie til Tunesien og møder Pippa, der inviterer ham med til sin søns bryllup, der skal holdes på resortet. Brudeparrets vennekreds kommer primært fra Londons finansverden, og brylluppet ender på en noget uventet måde, som naturligvis ikke skal afsløres her.

Det barbariske forår er en interessant og fængende samfundsskildring – og måske et kig ind i fremtiden?

Sanne anbefaler

Naturens hemmelige netværk

af Peter Wohlleben

En faglitterær bog om balancer i naturen og hvordan selv de mindste energier kan påvirke det helt store kredsløb. Bogen byder på meget overraskende og sjov viden, som f.eks. at der faktisk findes små dyr i vores kaffekop, som kommer fra drikkevandet.

En nærmest meditativ læseoplevelse, som giver lyst til at opleve naturen på helt nye måder. Bogen er en øjenåbner over for vores komplekse og fantastiske natur.

Hvem fortjener en frivilligpris?

I Vallensbæk sætter vi stor pris på alle frivillige, derfor uddeler vi hvert år tre forskellige priser til frivillige:

- Årets initiativ
- Årets ildsjæl
- Ungdomslederprisen (der kan uddeles op til 3 ungdomslederpriser)

Du kan læse mere og nominere til årets frivilligpriser på vallensbaek.dk/frivilligpriser.

Priserne uddeles ved Frivillig- og Foreningsfesten torsdag den 28. maj kl. 17.30-22 i Idrætscentret.



Er du Vallensbæks bedste sangskriver?

For første gang nogensinde afholder Vallensbæk en sangskriverkonkurrence.

Skal du være med?

Er du typen, der ved, at et hit ikke bare skriver sig selv? Som måske elsker at sidde og nørkle med tekst og kompositioner? Så er det nu, du skal slå til.

Vallensbæk Musikskole og Vallensbæk Ungdomsskole afholder nemlig kommunens første sangskriverkonkurrence.

Det foregår fredag den 13. marts kl. 17-18 på Vallensbæk Stationstov 7 (lokalet mellem Wallenz og Yobi Sushi). Efter konkurrencen er der koncert med musikskolens bands.

Læs mere på vallensbaek.dk/sangskriver

Høreforeningen Vallensbæk: Årsmøde og foredrag

Høreforeningen i Vallensbæk

afholder årsmøde tirsdag den 4. februar kl. 19-21.

Efterfølgende holder hørekonsulent Vibeke Møller foredraget: "Optimer din brug af høreapparater & CI", om hvordan man bedst selv kan tage ansvar for sin hørelse og få en god dialog med de professionelle.

Vibeke Møller er tilknyttet udviklingscentret Castberggård og har mange års erfaringer i at vejlede brugere. Så benyt chancen for at komme og lære af hendes erfaringer.

Arrangementet er gratis, og alle er velkomne. Det foregår på Korsagergård, Vejlegårdsvej 121.



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 v. VI39
Hovedforeningen. Hvis bladet udebliver,
så ring 4797 4008.

Foto/ill.

Eva Flinch Gjedde, Colourbox,
Vallensbæk Kommune

Deadline

Næste nummer udkommer
29. februar - 1. marts. Deadline 31. januar,
til kalenderen via vallensbaek.dk/
aktiviteter dog 6. februar.

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



MIX
Papir fra
ansvarlige kilder
FSC® C010493





AKTIVITETS- KALENDER

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

Faste aktiviteter i Seniorhuset Korsagergård:

Tirsdage kl. 10:15: Gymnastik
Tirsdage kl. 12:00: Bordtennis
Onsdage kl. 10:00: Individuel IT-hjælp
Onsdage kl. 10:00 og 11:00: Yoga (venteliste, kontakt Seniorhuset)
Onsdage kl. 13:00: Gå med ud og gå en tur
Torsdage kl. 10:00: Gymnastik
Torsdage kl. 11:00: Bordtennis

Fast IT-hjælp v/Ældre Sagen:

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

Fast babysalmesang:

V/musikpædagog og organist Caroline Borello Lerche. Skriv til caroborello@gmail.com og hør, om der er plads. Onsdage kl. 10 i Sognegården ved Vallensbæk kirke

Fast stavgang v/Ældre 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-holdet

Onsdage kl. 13 fra Sundhedshuset kan du være med på gå-holdet for gangbesværede
For mere info, ring til Winnie Sørensen på tlf: 2088 5819

Fast Åben Hal

Lørdag kl. 10-12 i drengesalen på Egholmskolen

Floorball for 50+ årige

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

Gå-fodbold for 60+ årige

Torsdage kl. 11 på kunstbane 1, idrætscentret



Kommunalbestyrelsesmøde og åbent hus

Kommunalbestyrelsen holder møder den 29. januar og 26. februar, hvor alle interesserede er velkomne. Efter mødet er der mulighed for at møde kommunalpolitikere uformelt. Dagsorden kan hentes på vallensbaek.dk/kommunalbestyrelsen fra fredagen før mødet. Fra mandagen inden kan den hentes i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus i åbningstiden.



Scan koden og se kalenderen direkte på din smartphone.

JANUAR

26. **Ældre Sagen:**
Sangforedrag om Kim Larsen
14:00 Korsagergård
27. **Mad i Generationer**
12:40 Pilehaveskolen, skolekøkkenet
27. **Gotvedgymnastik hver mandag**
18:00 Selskabslokalet Løkkekrogen
30. **Socialdemokraterne:**
Debat med EU-parlamentariker
Marianne Vind
19:30 Højrupgård
30. **Club C:**
Ordinær generalforsamling
19:30 Korsagergård

FEBRUAR

01. **Førstehjælpskursus**
12:30 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
02. **Vestegnens Gymnastikdag**
9:00 Vallensbæk Idrætscenter
02. **Diakoniens Dag**
10:00 Vallensbæk Kirke og Sognegård
02. **Kyndelmissekoncert**
15:00 Korsagergård
03. **Mad i Generationer**
12:40 Pilehaveskolen, skolekøkkenet
04. **Rundvisning i Seniorhuset**
11:00 Seniorhuset Korsagergård
04. **Ældre Sagen - Cafè Husk**
16:00 Rønnebækhus - Cafèen
04. **Fars køkkenskole Bønne-holdet**
16:20 Egholmskolen, skolekøkkenet
04. **Årsmøde og foredrag hos**
Høreforeningen Vallensbæk
19:00 Korsagergård
04. **Kyndelmissegudstjeneste**
19:30 Helligtrekongers Kirke
05. **Gud og Mad**
17:30 Helligtrekongers Kirke
06. **Club C: Viseaften**
19:30 Korsagergård
08. **Æblehøstgudstjeneste**
11:00 Helligtrekongers Kirke
08. **Ældre Sagen - Hygge Cafè**
14:00 Ældrecentret Pilehavehus
09. **Bankospil**
13:15 Egholmskolen, Festsalen
18. **Flødeboller for børn i vinterferien**
10:00 Pilehaveskolen
18. **Indkøbstur med Vallensbæk**
Ældreråd til Ballerupcentret
10:00 Start fra Pilehavehus eller
Vallensbæk Rådhus
23. **Fastelavn i Helligtrekongers Kirke**
14:00 Helligtrekongers Kirke

FEBRUAR

24. **Fars køkkenskole Spinat-holdet**
16:20 Vallensbæk Skole, skolekøkkenet
25. **Folkeuniversitetet:**
Stefan Zweig – En eftertænksom
europæer
17:15 Vallensbæk Sognegård
26. **Ældre Sagen Besøg Mærsk Tårnet**
14:00 Mærsk Tårnets foyer -
Receptionen
26. **Fars køkkenskole Majroe-holdet**
16:20 Pilehaveskolen, skolekøkkenet
27. **Club C:**
Rundvisning på Vestforbrænding
17:00 Vestforbrænding
27. **Idrætsprisfest**
Kræver særlig invitation
17:00 Vallensbæk Kultur & Borgerhus

MARTS

01. **Bankospil**
13:15 Egholmskolen, festsalen
01. **Vallensbæk Koret inviterer**
til Kortræf
14:00 Helligtrekongers Kirke

Vidste du at ...

du kan indtaste dit
arrangement via
vallensbaek.dk/kalender, så
kommer titel, tid og sted med
i Vallensbæk NU, hvis det er
indtastet inden deadline.

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 22-årige Julie Frølund, der er professionel kajakroer.

”D a jeg var mindre, ville min mor ikke spille spil med mig, fordi jeg blev fuldstændig hysterisk, hvis jeg tabte. Som konkurrencemenneske vil du gerne vinde hver gang. Det er noget, jeg har arbejdet meget med – og som min sport også har gjort mig bedre til at håndtere. Jeg har lært at kontrollere skuffelsen, tage en dyb indånding og sige ’det er okay at tabe nogle gange, så længe du kommer endnu stærkere tilbage’. Jeg startede med at ro kajak, da jeg var 11-12 år, og jeg faldt for sporten med det samme. Vallensbæk Kano- og Kajak Club blev ligesom en familie for mig, og det gjorde det sjovt at dyrke sport. Selv om



Julie har været med til at kvalificere firerkajakken for damer til OL.

roning er en individuel sport, er du stadig et team, og hvis du skal blive god, skal du også hjælpe andre med at blive gode. Men det er også hårdt, at dine veninder er dine konkurrenter. Du vil gerne have, at de klarer det godt, men vil selv klare det bedst. Vi plejer at kalde det konkurrenter på vandet og venner på landet. Jeg var rigtig, rigtig tæt på at stoppe, da jeg var 17 år gammel. Det var en af de første gange, hvor jeg efter at have vundet en del medaljer, begyndte at tabe. Men med støtte fra mine forældre og trænere fortsatte jeg, og året efter blev vi verdensmestre i juniorklassen. Hver gang det går dårligt, og jeg allermest har lyst til at kaste håndklædet i ringen, tænker jeg på dengang. For tænk, hvis jeg siger nej til noget godt, som jeg ikke ved kommer endnu. Som i sommers, hvor vi kvalificerede os til OL i Tokyo, og det var som om alt faldt på plads. Kvalifikationen er et bevis på fire års hård træning. For det er ikke bare at passe sin træning – det er også at passe sin søvn og kost, og ikke mindst at sortere venner og familier fra. OL er belønningen for alle de fravalg, du har taget – og så giver det jo motivation til at fortsætte. For én ting er at komme til OL, men jeg vil også klare det godt til OL – jeg vil i finalen.”

Hvem skal
vi interviewe?



send dit bud til

kommunikation@vallensbaek.dk

BLÅ BOG:

- Julie Frølund er 22 år gammel.
- I 2015 vandt hun U18 VM-guld i firerkajak 500m og sølv i enerkajak. Samme år blev hun europamester i enerkajak 200m. I 2016 kom hun på seniorlandsholdet, og i 2018 vandt hun U23 EM-bronze i firekajak 500m. Hun er blevet dansk senior-mester 12 gange og var i 2019 i samtlige World Cup-finaler.
- I sommer var hun med til at kvalificere firerkajakken for damer til OL sammen med fire andre roere. Til april bliver det afgjort hvilke fire roere, der skal med til OL.