

Ny svømmehal på vej

Stort tema om byggeprojekter

Forebyggende
hjemmebesøg
Side 12-13

Natur-nysgerrighed
vækkes i Bækkehuset
Side 4-5

Tidlig indsats gør en
forskel for børn
Side 3


11

Nu kan du snart bade hele året rundt

Badeanstalten og molepromenaden skal være et frirum og et samlingssted for borgere og besøgende.

7

Udvidelse af Sundhedshus Nordmarken


8

Campus på Vallensbæk Skole


9

Fugletårnet er flyvende


14-15

Børnekulturugen


18-19

Ny forening for vinterbadere


18-19

Herre-dag for seniorer


20

Mød Umi, der er SFO-leder på Vallensbæk Skole





Børn i Vallensbæk har haft glæde af projektet der har skullet understøtte trivsel, udvikling og læring.

Tidlig håndholdt indsats gør en **forskel for børn**

Vallensbæk og Ishøj har i samarbejde gennemført et projekt som har haft til formål at understøtte de små børns trivsel, udvikling og læring. Især for de 3-6-årige har effekten af indsatsen kunnet mærkes.

I daginstitutionen Stien i Vallensbæk har de haft glæde af de ekstra ressourcer, der har været til rådighed under projektet "Tidlig Opsporende Indsats for Småbørn (TOIS)". Projektet har haft til formål at styrke indsatsen hos de 0-6-årige i Vallensbæk og Ishøj.

Pædagog i vuggestuen Bilge Demirbas fortæller, at de havde en pige på stuen, som havde vanskeligheder med sin grovmotorik og mundmotorik.

"Hendes tunge drejede rundt – hun havde blandt andet svært ved at få munden ned. Via projekt TOIS fik vi en ergoterapeut til at give os nogle øvelser til hende. Det var blandt andet en motorikbane, der hjalp med balance og grovmotorik – og nogle øvelser med et sugerør, der hjalp på mundmotorikken", siger hun.

Også på en af børnehavestuerne havde Stien glæde af projektet, fortæller pædagog Lise-Lotte Siggaard Hansen.

"En dreng i børnehaven havde en uhen-

sigtsmæssig adfærd over for kammeraterne, og han manglede relationer til børn på hans egen alder. Det er sindssyg vigtigt, at man får nogle gode relationer tidligt – det har stor betydning videre i livet", siger hun.

Drengen fik hjælp til at komme ind i en drengegruppe, blandt andet ved at en af ressourcepersonerne fra projekt TOIS tog på nogle ture med drengene, hvor hun havde særligt fokus på at inddrage den pågældende dreng i gruppen.

"Det betød, at drengen fik opbygget nogle gode relationer, som han kunne tage med over i skolen", fortæller Lise-Lotte Siggaard Hansen, der lægger vægt på, at den håndholdte indsats fra ressourcepersonen gjorde en stor forskel.

Udover hjælp med konkrete problemstillinger med nogle bestemte børn, har projektet også været til gavn for institutionen på længere sigt.

"Vi har som medarbejdere fået gode redskaber til både at opdage og håndtere problemer med blandt andet sprog, relationer og motorik", siger Lise-Lotte Siggaard Hansen.

Projekt TOIS begyndte i 2018 og kører til foråret 2021 og er finansieret af Socialstyrelsens pulje til investering i den tidlige og forebyggende indsats.

I evalueringen af projektet hedder det, at børnenes udbytte blandt andet kan ses ved at flere børn beskrives som mere deltagende, gladere og roligere. Det beskrives også, at flere af børnene har lettere ved at indgå i børnefællesskaber på en hensigtsmæssig måde. Dagtilbudenes bekymring for børnene er som følge heraf blevet mindre i næsten alle forløbene.

De to kommuner skal nu tage stilling til, hvordan de gode erfaringer fra projektet kan videreføres.

Værsgo' og spis!
Melormen er trods
dens navn ikke en
orm, men en larve.



VERDENSMÅL
for bæredygtig udvikling



"Melorme smager lidt som chips"

Elever fra Vallensbæk skole lærer om naturen og bæredygtighed ved Bækkehuset under børnekulturugen, hvor de laver bålsuppe med melorme og græshopper.



Der er fugt i luften ved Bækkehuset, så dagens uniform består af gummistøvler og regnbukser. Der bliver svunget med limegrønne opvaskebørster over en mostpresse, som skal gøres rent, og rundt om hjørnet sidder børn ved et bord-bænkesæt og skræller kartofler til en omgang bålsuppe. Ved det næste bord tester snobrødsdejen tre pigers armmuskler, mens de på skift rører mel i dejen med en grydeske.

Der er mange ting på programmet, så eleverne fra 3.B og 2.A fra Vallensbæk Skole er spredt ud, og ærmerne er smøget op. Eleverne bruger dagen ved Bækkehuset som en del af børnekulturugen, og her er det ikke den traditionelle skolelæring, der er i centrum, men de mere praktiske færdigheder.

Det betyder dog langt fra, at der ikke er nogen boglig læring at finde. For dagens fokus er FN's verdensmål nr. 12: Ansvarligt forbrug og produktion.

"Vi har fokus på bæredygtighed, og om vi har nok ressourcer i verden til os alle

sammen. Derfor bruger vi melorme og græshopper i suppen, fordi det er mere bæredygtigt. Så det taler vi om, mens vi laver mad," siger Thomas Sørensen, der er lærer på Vallensbæk Skole.

Mens melorme og græshopper i maden måske ikke virker appetitligt for mange, så er det ikke noget, der afskrækker 9-årige Ella. Hun har smagt melorme før, og det var slet ikke så galt.

"Melorme smager lidt som chips," siger hun, før hun tager sin veninde Lilje i hånden og går på opdagelse blandt træerne ved Bækkehuset.

Natur-nysgerrighed vækkes i Bækkehuset

Bækkehuset bruges ikke kun til at lave bæredygtig bålsuppe. Naturskolen bruges også til at styrke børnenes interesse for naturen – og det giver omgivelserne rig mulighed for.

Inde blandt de regnvåde grene står pigerne Ella, Lilje og Aiko. Pigerne står med hovederne bøjet over deres samlede hænder og hvisker til hinanden,

mens de observerer det, de har fundet i skovbunden: seks snegle. En er sort med en lys spiral. En er knapt mere end en halv centimeter lang. Én skiller sig ud: Det er en vinbjergsnegl, der sidder trygt i 9-årige Liljes håndflade. Og så er der en lille sort snegl, som er den, de synes er mest spændende. Børnenes nysgerrighed for naturen bliver vakt ved Bækkehuset.

"Børnene lærer tingene på en anden og mere praktisk måde. Herude handler det hele ikke om bøger, men også om at forstå og mærke dyr og insekter," siger skolelærer Thomas Sørensen.

Pigerne fra 3.A fandt snegle ved Bækkehuset.



"Her handler det om at få hugget **brænde til bålet**"



Naturfaglig konsulent Louise Hoffbeck er ansvarlig for Bækkehuset og brænder for at få børn og voksne med ud i naturen for at prøve ting af.

"Det kan være, vi skal på jagt efter bænkebidere og edderkopper, eller vi skal ned i åen med waders. Det er ikke alle lærere og pædagoger, der har hverken uddannelsen eller lysten til at tage fat i krible-krable-tingene, men det har jeg. Jeg ELSKER naturen!"

siger Louise, der selv er vokset op med naturen tæt på og altid har haft den som en livspassion.

Hun mener desuden, at Bækkehuset giver børnene en vigtig læring i, at ting ikke bare gror af sig selv:

"Børnene lærer, at naturen er basis for alting. At bierne faktisk er vigtige for de jordbær, vi kan lide at spise, og at vi ikke bare kan tromle, klippe og sprøjte, uden det har konsekvenser."

HVAD ER BÆKKEHUSET?

- Bækkehuset er en naturskole, som skoler og daginstitutioner kan booke og bruge til undervisning, leg og fordybelse.
- Bækkehuset har et væld af naturfagligt udstyr – lige fra waders til udstoppede fugle og fiskenet.
- Gennem sin placering op til de store eng-, sø- og mosearealer i Vallensbæk, tilbyder stedet en enestående mulighed for brug af naturen både rekreativt og fagligt.

3

SJOVE AKTIVITETER
I BÆKKEHUSET

BÆKKEHUSET KAN
BRUGES I ALLE
SKOLEFAG. FX:

Natur og teknologi: Her kan eleverne bygge deres eget kompas ved brug af magnet, nål, træstump og en balje med vand og lære, hvordan man finder vej ved at se på naturens spor.

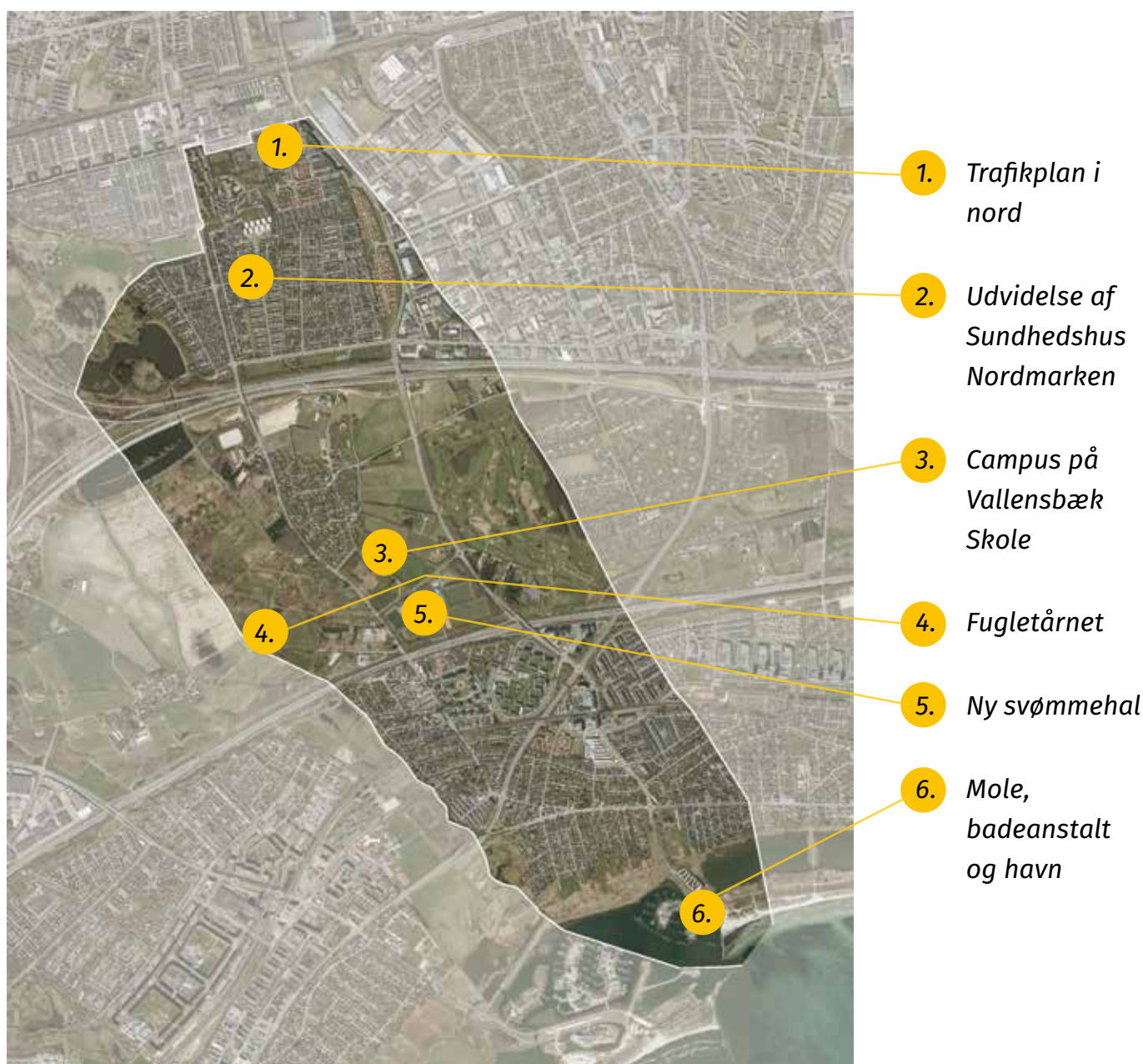
Idræt: Bækkehuset er oplagt til idrætsundervisningen, hvor man fx kan lave orienteringsløb eller mini-friluftstur med bålmad, hugning af brænde m.m.

Dansk: Her er et forløb med krible-krable-dyr ideelt. Børnene fanger dyrene, ser dem med egne øjne, rører ved dem og navngiver dem måske også. Det gør en stor forskel i det danskfaglige arbejde, når begrebsforståelsen er der hos børnene.

Kommunale bygge- og renoveringsprojekter i

Vallensbæk

Rundt omkring i hele Vallensbæk er vi ved at renovere, opdatere, ombygge og tilbygge. Vi anlægger nye cykelstier i nord, havnen udvides, og vi bygger en badeanstalt og en mole. I mosen har vi sat det nye fugletårn op, som indbyder til fuglesafari. I Sundhedshus Nordmarken gør vi plads til en ny læge, og på Vallensbæk Skole omdanner vi det pædagogiske læringscenter (PLC) til et campus med læringsrum fra 0.-9. klasse. Læs om projekterne på de næste sider.



1.

Trafikplan i nord – bedre forhold for cyklister

Vi forbedrer forholdene for cyklister i Nord med nye cykelstier og nye adgangsveje for biler til institutionerne Kirkebækskolen og Kløverengen.

I fællesskab med bolig- og grundejerforeningerne i Vallensbæk Nord har vi lavet en plan for, hvordan vi kan gøre trafikssikkerheden bedre omkring Blomsterengen, Kløvervænget og Horsestien.

De to indkørsler fra institutionerne Kirkebækskolen og Kløverengen bliver flyttet. For der skal nemlig igen være indkørsel til begge institutioner fra Gymnasievej – ligesom der har været tidligere. De to gamle indkørsler mellem Horsestien og Gymnasievej bliver åbnet igen, så cyklister kan komme sikkert forbi bilisterne.

Indkørslerne bliver etableret som hævede flader. Det betyder, at bilerne får vigepligt for cyklister på Horsestien.

Nye cykelstier

Vi har allerede anlagt en ny cykelsti langs den nordlige ende af Blomsterengen til Horsestien. Der er også anlagt to midlertidige stier fra Hvidkløvervænget og Grønkløvervænget til den nye cykelsti langs Blomsterengen.

Du kan altså nemt hoppe på cyklen fra Hvid- og Grønkløvervænget og cykle på stier til Horsestien.



Oversigt over forbedringerne i Vallensbæk nord

2.

Udvidelse af Sundhedshus Nordmarken



Håndværkerne er i fuld gang med det, der skal blive en ny træningssal og de lokaler, der skal huse en ny læge i Sundhedshus Nordmarken.

Sundhedshuset bliver både bygget om, og der bliver bygget til. Tilbygningen bliver en 60 m² stor, lys træningssal med egen indgang for selv- og motionstrænerne. Ombygningen af de eksisterende lokaler skal sikre, at vi får plads til endnu en læge i Sundhedshus Nordmarken.

Det er den eksisterende træningssal,

der bliver bygget om. Den bliver til en ny konsultationsplads med tilhørende undersøgelsesrum og en helt ny reception.

Det giver også mulighed for et forbedret venteområde og bedre forhold til laboratoriearbejderne i huset.

Vi byder velkommen i de nye lokaler i 2021.

Selvtræning er flyttet midlertidigt

Om- og tilbygningen er koncentreret om den eksisterende træningssal. Og mens vi bygger, kan vi ikke også have plads til selv- og motionstrænerne.

Træningsmaksiner og -tilbehør er derfor midlertidigt flyttet til Pilehavehus, hvor selv- og motionstrænerne nu får sved på panden i et lokale der.

Udvidelsen af sundhedshuset er støttet med puljetilskud fra Sundheds- og Ældreministeriets pulje til "Udbygning eller renovering af eksisterende læge- eller sundhedshuse".

Campus på Vallensbæk Skole

Første etape af udvidelsen af Vallensbæk Skole er ombygningen af det eksisterende Pædagogiske læringscenter (PLC) til Campus med auditorium.

Skolens centrale bygning – det pædagogiske læringscenter – bygges om til et tidssvarende og læringsoptimeret campus med eget auditorium. Auditoriet giver muligheder for fremvisninger, foredrag, klassesamlinger, præsentationer – eller bare som læringsrum.

Resten af lokalet bygges om, så den naturlige læringsproces understøttes i form af områder til fordybelse, områder til idegenerering og områder til samvær og læring.

For de små i indskolingen vil der være et læs-let-område. Det understøtter den måde, som eleverne på de klassetrin ofte bruger skolens bibliotek.

I området for mellemtrinnet elever bliver der plads til gruppearbejde og et område, som kan bruges til præsentationer.

Udskolingseleverne får både mulighed for at arbejde alene og i grupper. Området for de ældste elever er placeret tættest på bibliotekarens arbejdsområde, så de altid har mulighed for at få hjælp til at søge litteratur til projekter og andre lektier.

Der bygges en ude-terrasse, som kan

bruges til læring, når vejret er godt – eller blot være et rart sted at hænge ud.

Mens ombygningen sker, flyttes PLC's funktioner til kælderen i bygning A, som henover sommeren også har fået en ansigtsløftning. Her er skiftet gulve og

blevet malet vægge, og der er bragt mere lys og rummelighed ind ved at tilføje flere døre med glas.

Ombygningen af PLC til campus er i fuld gang og forventes at være færdig i slutningen af februar 2021.



Det nye campus på Vallensbæk Skole får et auditorium. Her ses auditoriet fra campus på Pilehaveskolen.



Campus på Vallensbæk Skole får masser af muligheder for fordybelse og læring.



**Fugletårnet bliver
officielt indviet efter
efterårsferien
– se vallensbaek.dk**

Man finder fugletårnet ved Mosestien, der løber for enden af Lundbækvej.

4.

Fugletårnet er flyvende

Vallensbæks nye fugletårn er placeret på Mosestien, som løber for enden af Lundbækvej.

Fugletårnet består af to hytter. En stor hytte, som kan bruges til klasseudflugter og undervisning i det grønne, et ophold på gåturen eller et sted, hvor du kan nyde en medbragt madpakke – i al slags vejr. Den lille hytte er placeret på en høj på halvanden meter. Det er herfra, du har udkig til det rige fugle- og dyreliv i mosen.

Fugletårnet er tilgængeligt for alle, så du kan tage på udflugt mod mosen og se på fugle, lige når det passer dig. Begge hytter har handicapvenlig adgang.

Tag på fuglesafari i mosen, og oplev både fiskehejrer, musvåger, tårnfalke, gråkrager, alliker, svaner samt mange mindre fugle som rørspurv og kærsanger.

Vi forventer, at du kommer til at se mange forskellige fugle fra fugletårnet. Nogle vil du måske se tættere på end sædvanligt, da du kan holde dig lidt i skjul i tårnet.



Fra fugletårnet har man udsigt til Vallensbæk Mose.



Borgmester Henrik Rasmussen underskriver for nylig kontrakten med entreprenøren, der skal bygge svømmehallen.



Svømmehallen kommer til at ligge på arealet mellem idrætscentret og hovedstien.

5.

Ny svømmehal klar i 2023

Der er sat underskrifter på kontrakten mellem kommunen og Combi Byg A/S, som skal bygge Vallensbæks nye svømmehal. Det røde bånd til vandrutsjebanen bliver klippet i 2023.

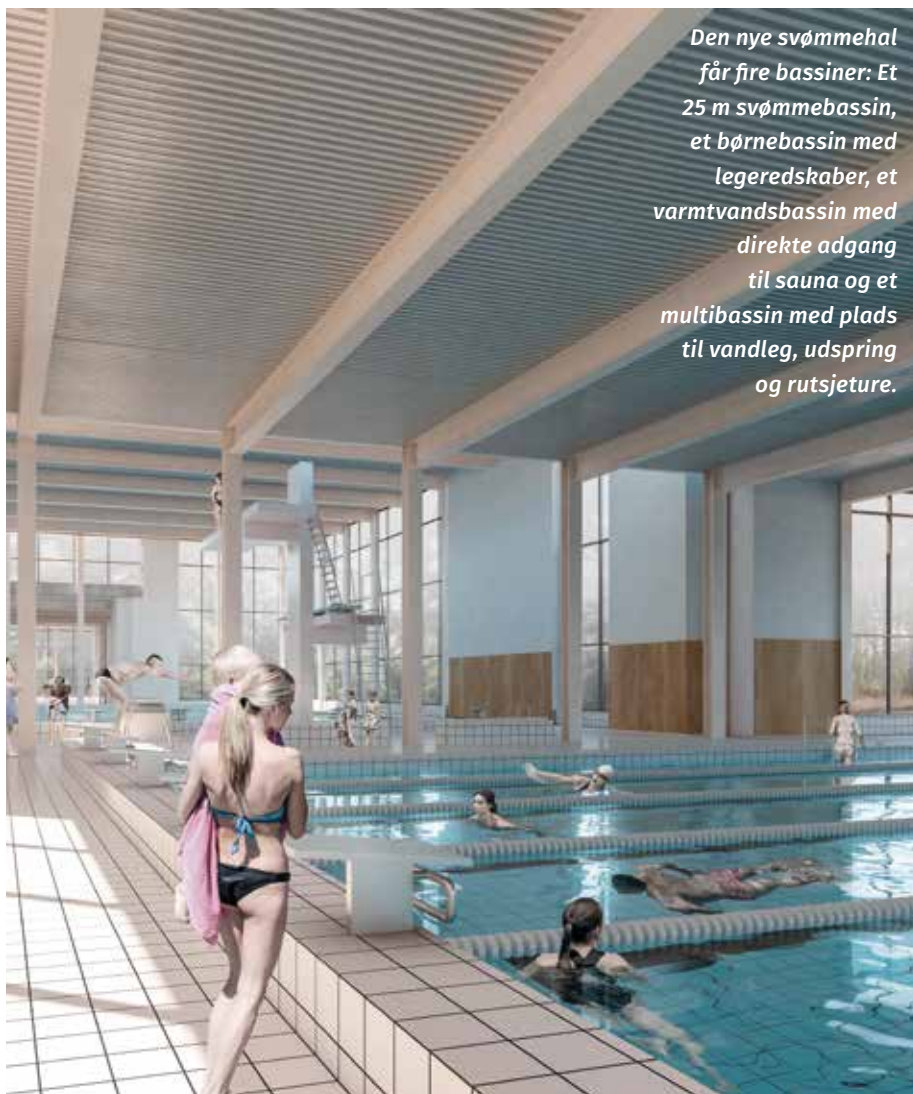
Det er en helt enig styregruppe og en helt enig kommunalbestyrelse, der har valgt dette projekt, som kommer til at skabe rigtig meget livskvalitet i Vallensbæk.

Vi forventer at kunne tage første spadestik til den nye svømmehal i sommeren 2021. Frem til da skal det endelige projekt planlægges.

I den næste tid skal projektet endeligt på plads i dialog med Combi Byg, de kommende brugere – blandt andet svømmeklubben – og de ansatte, som skal stå for den daglige drift af svømmehallen.

Repræsentanter fra brugerne af svømmehallen har været inddraget i projektet helt fra start og vil fortsat være det. Det drejer sig om:

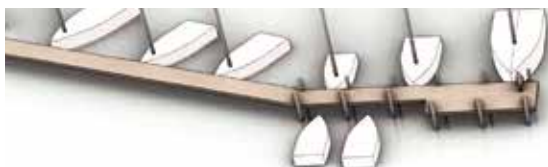
- Ældrerådet
- Idrætsforeningen VI39
- Dykkerklubben
- Handicaprådet
- Vallensbæk Kano og Kajakklub
- Friluftsrådet
- Daginstitutionerne i Vallensbæk
- Skolerne i Vallensbæk



Den nye svømmehal får fire bassiner: Et 25 m svømmebassin, et børnebassin med legeredskaber, et varmtvandsbassin med direkte adgang til sauna og et multibassin med plads til vandleg, udspring og rutsjeture.

Mole, badeanstalt og havn

– nu kan du snart bade hele året rundt



Molen, som den er i dag, er ikke til at gå på. For at du kan komme ud på badeanstalten, lægger vi en træpromenade ovenpå molen. Badeanstalten bliver lagt inden for molen, så den ligger i læ af den.

Fra molen bliver det derfor muligt at hoppe direkte i vandet eller benytte badeanstalten og dens indrammede arealer.

Badeanstalten får sauna, omklædning og toiletfaciliteter.

Badeanstalt og molepromenade skal bidrage til, at havnen og Strandparken i Vallensbæk bliver et levende sted hele året, og det skal være et frirum og et samlingssted for borgere og besøgende.

Kystdirektoratet skal give tilladelse til projektet, før vi kan begynde at bygge. Vi forventer at molepromenaden og badeanstalten kan tages i brug i sommeren 2021.

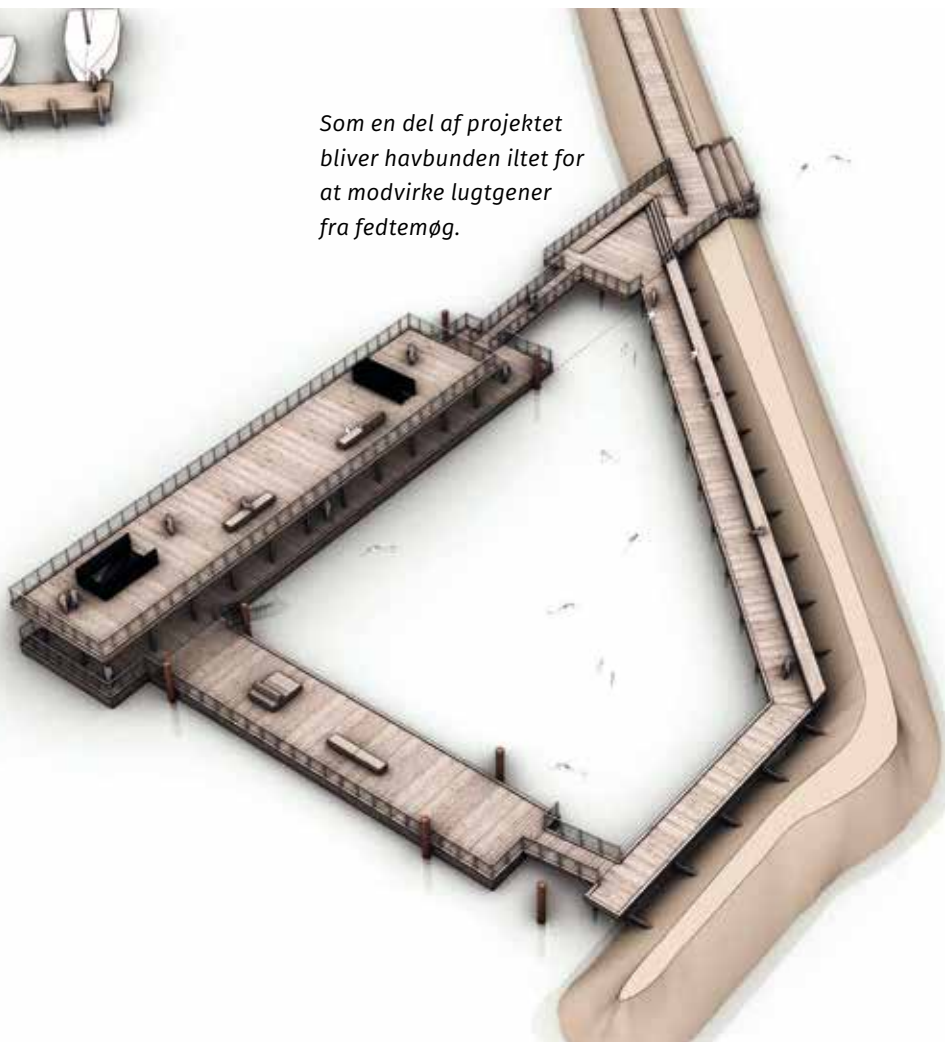
Udvikling af havnen

Vallensbæk Havn skal i højere grad fremstå indbydende og imødekomende for både sejlere, borgere og besøgende. Havnen skal emme af aktivitet og hyggelig atmosfære.

Den udvides derfor med et areal på ca. 1400 m² nordvest for ankomstbroen, som indrettes i samarbejde med repræsentanter for alle havnens klubber.

Udvidelsen af landområdet integreres med de eksisterende grønne områder og havnen skal bidrage til bedre mulighed for oplag af både om vinteren og øget aktivitet om sommeren.

Som en del af projektet bliver havbunden iltet for at modvirke lugtgener fra fedtemøg.



Den nye badeanstalt får sauna, omklædning og toiletfaciliteter.



Allan og Birgitte
har haft glæde
af Vallensbæk
Kommunes
forebyggende
hjemmebesøg.



Løftede pegefingre hjælper ikke

Ægteparret Allan Herup og Birgitte Wriedt fra Vallensbæk har haft besøg af en af kommunens forebyggelseskonsulenter til et forebyggende hjemmebesøg.

“Det hjælper ikke noget med en løftet pegefinger. Det er meget bedre at lytte – at høre om problemstillingerne og forstå dem”, siger forebyggelseskonsulent i Vallensbæk Kommune Benedikte Catharina Skov.

Hun og hendes kollega Christina Schubart tager hjem til ældre borgere og taler med dem om deres hverdag, helbred – og hvad borgerne ellers har brug for at tale om. Men selv om Benedikte lader formaningerne blive hjemme, hvis borgeren for eksempel har problemer på grund af rygning, så vil hun alligevel gerne udfordre dem lidt.

”Jeg prøver at motivere borgerne ved at ramme noget i dem – noget de brænder for”, siger hun.

Det kan 80-årige Allan Herup skrive under på. Han og hans kone Birgitte havde for nylig besøg af forebyggelseskonsulenten.

”Hun manipulerede groft med mig – på en positiv måde”, siger han og slår en latter op.

Allan har nemlig sunget i drengekor som barn, lige fra han gik i 2. klasse og til stemmen gik i overgang. Senere begyndte han at spille tværfløjte, og musik har i det hele taget haft en kæmpe betydning for ham livet igennem. Det lurede Benedikte, som foreslog Allan at være med i Vallensbæk Kommunes KOL-kor, som er for borgere med nedsat lungekapacitet.

Og det lyder som om, Allan næsten er blevet overbevist om, at han vil have glæde af KOL-koret, som starter op igen, når coronaen har aftaget.

”Jeg har jo ikke sunget i mange år”, siger Allan – men det betyder ingenting, forsikrer Benedikte. Hver fugl synger med sit næb, som man siger.

Allans hustru Birgitte var også meget tilfreds med besøget. Hun har selv været i servicebranchen og ved godt, hvordan man møder folk på en god måde.

”Benedikte møder folk lige i øjenhøjde – der, hvor de er i livet. Jeg var imponeret over, hvor godt hun forstod vores livssituation og over måden, hun møder folk på”, siger Birgitte.

Om de forebyggende hjemmebesøg

Ældre borgere i Vallensbæk kan få besøg af en forebyggelseskonsulent, der kan give hjælp og rådgivning om blandt andet helbred, trivsel og livskvalitet.

Besøgene er et tilbud til dig, der er:

- over 65 år og er blevet enke/enkemand, føler dig ensom eller er kronisk syg
- fyldt 70 år og bor alene
- fyldt 75 år og som ikke er visiteret til både rengøring og personlig pleje fra hjemmeplejen eller bor i plejebolig

Derudover kan alle over 65 år altid kontakte forebyggelseskonsulenterne ved behov for en samtale eller med spørgsmål.

Hvis du er omfattet af ordningen, vil du automatisk modtage et telefonopkald eller et brev med tilbud om forebyggende hjemmebesøg.

Et forebyggende hjemmebesøg er først og fremmest en samtale mellem dig og forebyggelseskonsulenten, hvor du selv sætter dagsordenen for samtalen.

Forebyggelseskonsulenten giver dig viden om kommunale og private tilbud til ældre og vejleder og rådgiver dig i forhold til konkrete emner.

Eksempler på samtaleemner i et forebyggende hjemmebesøg:

- Hvordan opleves hverdagen i forhold til muligheder og begrænsninger?
- Helbred og trivsel
- Boligforhold
- Livsstil, for eksempel kost, rygning, alkohol og motion
- Aktiviteter i lokalområdet, både kommunale og private
- Muligheder for at få hjælp, for eksempel hjælpemidler, træning samt økonomisk, praktisk og personlig hjælp
- Livstilssygdomme - hvordan forebygger du bedst

Få mere at vide hos forebyggelseskonsulenterne Benedikte Catharina Skov på tlf: 4797 4140 eller Christina Schubart på tlf: 4797 4149.



Benedikte Catharina Skov (tv.) og Christina Schubart (th.) er kommunens forebyggelseskonsulenter. ”Benedikte er uddannet inden for sundhed og ernæring, og jeg er uddannet sygeplejerske – så vi supplerer hinanden godt”, fortæller Christina Schubart.

Kultur starter fællesskaber

Målene for Børnekulturugen er at give børnene i Vallensbæk mulighed for at være kulturskabere og udvikle deres forståelse for kultur.



Selvom ikke alt var, som det plejede til årets Børnekulturuge på grund af corona-situationen, så var ugen spækket med spændende oplevelser for både små og store børn.

Kunst og kultur får os mennesker til at stille spørgsmål – både til de ting, vi tager for givet og til de ting, som betyder allermest for os. Kunst og kultur er også ofte det, der bringer os sammen i fællesskaber. Det var årets Børnekulturuge et godt eksempel på.



Ensomhed og fællesskaber under corona

Flere 7., 9., og 10. klasser skulle udtrykke på kæmpemalerier, hvilke tanker og følelser de oplevede, da Danmark i foråret lukkede ned. De udtrykte deres følelser omkring ensomhed og fællesskab i en helt ekstraordinær situation. Samtidig skulle malerierne også tage afsæt i Tove Ditlevsens digt 'Med ingen'.

Mit kvarter

– fortællinger i generationer

Inspireret af forfatter Sandra Schwartz var kommunens 4. og 5. klasser med til at skabe en udstilling om deres yndlingssteder i Vallensbæk. Forfatteren inspirerede og guidede eleverne i at formidle deres historier om de hyggeligste, sejeste og mest fantastiske steder i Vallensbæk.



Smagen af Vallensbæk

Kommunens Madborgerskabsteam tog flere elever fra 7. klasse med på en kulturel rejse ind i madens verden. De udviklede madopskrifter og måltider med afsæt i et "Vallensbæk-billede".



FN's verdensmål nr. 12:

Ansvarligt forbrug og produktion

I Vallensbæk har vi på tværs af kommunen de seneste år arbejdet med FN's verdensmål. Til årets Børnekulturuge arbejdede 0.-2. klasserne med FN's verdensmål nr. 12: Ansvarligt forbrug og produktion. Børnene lavede mad fra vilde planter, de havde fundet i naturen. De arbejdede at gøre hverdagsting på nye måder, som er bedre for naturen.



900 selvportrætter blev udstillet

Eleverne i 0.-3. klasse tegnede selvportrætter, som blev scannet og vist som kæmpe billedfriser på storskærm i den digitale kunsthall DIAS ved Vallensbæk Station. På den måde var alle eleverne samlet – hver for sig.

Blomsterkasser skabte fordybelse

Et fællesskab skaber liv og gror nedefra. For at symbolisere dette, blev børn op til 6 år inviteret til at lave kreative fortolkninger af blomster med blomsterkasse-træpinde, der lignede blomsterstilke.

"Projektet med blomsterkasserne har givet børnene en masse sanseoplevelser og åbnet op for deres nysgerrighed og fordybelse. Fx ville et barn gerne lave et insekthotel i møllen, så det skabte stor fordybelse hos mange andre børn, fordi hvad er et insekthotel? Og hvorfor er insekter vigtige?" fortæller Gitte Nørregaard Nielsen, der er pædagog og sprogvejleder i daginstitutionen Syvhøjvænge.



Fællesskab:

Sammen, men hver for sig

Elever fra 3., 4. og 5. klasse fik udleveret sættekasser, maling og pensler, og lavede deres fortolkning og refleksion over hjemmelivet under forårets nedlukning, hvor de hverken var i skole, til sport eller så særlig mange venner. Materialerne til inventaret i sættekasserne byggede eleverne af genbrugsmaterialer eller ting, de fandt i naturen.





AKTIVITETS- KALENDER

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

Korsagergård:

Seniorhuset er åbnet igen med restriktioner. Læs mere på korsagergaard.vallensbaek.dk og i seniorhusets nyhedsbrev. Vedr. de faste aktiviteter, så kontakt seniorhuset for mere info.

Fast IT-hjælp v/Ældre Sagen:

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

Babysalmesang

Holder pause indtil videre pga. corona.

Fast stavgang v/Ældre Sagen:

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

Rollator-holdet

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

Åben Hal

Lørdays kl. 10-12 på Egholmskolen – indtil videre i skolegården.

Floorball for 50+ årige

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

Cykling uden alder

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

Gå-Fodbold

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



Kommunalbestyrelsesmøde og åbent hus

Kommunalbestyrelsen holder møde den 7. oktober kl. 17.30, hvor alle interesserede er velkomne. Efter mødet er der mulighed for at møde kommunalpolitikere uformelt. Dagsorden kan hentes på vallensbaek.dk/dagsordner fra fredagen før mødet. Fra mandagen inden kan den hentes i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus i åbningstiden.

OKTOBER

Der sker mange ændringer for tiden pga. corona

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

06. **Kalder alle hjemmepassere!**
19:00 Vallensbæk Kultur- & borgerhus, Engen
06. **Folkeuniversitetet: Kan vi tro på en objektiv moral?**
19:15 Vallensbæk Sognegård
07. **Guidet fælleslæsning**
10:00 Toften, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
07. **Film for de små**
10:00 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Amfitrappen
08. **Club C: Vinsmagning**
19:00 Korsagergård
10. **DIY Mulepose workshop**
10:30 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Langbordet
12. **Pejsestueforedrag: Siriuspatruljen**
14:00 Vallensbæk Kirkes Sognegård
14. **Offentligt menighedsrådsmøde**
17:30 Vallensbæk Kirkes Sognegård
17. **Manga-tegneworkshop**
10:00 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Sletten og Engen
17. **Helligtrekongers Filmklub**
17:30 Vallensbæk Kirkes Sognegård
19. **Herre-dag for mænd 60+**
10:00 Korsagergård
20. **Foredrag om at være introvert i en ekstrovert verden**
19:00 Havet i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

OKTOBER

20. **Jazzgudstjeneste**
19:30 Helligtrekongers Kirke
21. **Guidet fælleslæsning**
10:00 Toften, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
21. **DIY halloween workshop**
16:00 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Langbordet
22. **Folkeuniversitetet: Moderne kirkearkitektur**
19:15 Vallensbæk Kirkes Sognegård
22. **Club C: Mød Natteravnene**
19:30 Korsagergård
23. **Babymotorik og Sang v/ Musikmor**
10:30 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Sletten og Engen
24. **Skriveworkshop v/ Sandra Schwartz**
10:30 Stuen t. venstre, Vallensbæk Rådhus
24. **LUK OP! børneteater for de helt små**
10:30 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet
26. **Babybio**
10:00 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Sletten og Engen
27. **Eldre Sagen: Besøg på Københavns Rådhus**
10:00 Københavns Rådhus ved Hovedindgangen
28. **Guidet fælleslæsning**
10:00 Toften, Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
28. **Det amerikanske præsidentvalg**
19:30 Havet i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
29. **Club C: Mød KU i Vallensbæk**
19:30 KU's lokaler, Egholmskolen

NOVEMBER

03. **Foredrag med forfatter Malene Ravn: Hvor lyset er**
19:00 Havet i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
04. **Eldre Sagen Banko**
19:00 Korsagergård
05. **Generalforsamling for badeforening**
19:00 Havet i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
05. **Folkeuniversitetet: Angst – et eksistentielt grundfænomen**
19:15 Vallensbæk Sognegård
05. **Club C: Hvad er spin?**
19:30 Korsagergård
07. **Førstehjælpskursus**
12:30 Havet i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

Lær at spille et instrument

Vallensbæk Musikskole har ledige pladser på klarinet, basun, trompet, tværfløjte, valdhorn og saxofon.

Vi tilbyder derfor 3 gratis prøvegange, så du kan prøve det. Vælger du et af disse instrumenter, kommer du med i et af vores gode blæseorkestre, som øver om onsdagene, men først med start efter nytår.

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.

Tilskud til deltagelse i internationale idrætsstævner

Vallensbæk Kommune yder tilskud til deltagelse i NM, EM, VM og OL. Fristen for at søge er 1. november – læs mere på www.vallensbaek.dk/puljer

Er du vinterbader?

Så vær med i den nye vinterbade forening i Vallensbæk, som holder stiftende generalforsamling den 5. november kl. 19 i lokalet Havet i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus.

Repræsentanter fra foreningen er med i arbejdsgruppen omkring badeanstalten.

Find foreningen på Facebook ved at søge på "Vallensbæk vinterbadning". Der kan du også være med til at vælge nav-

net på den nye forening. Vinderen af navnekonkurrencen får en flaske rødvin.

Du kan også få mere at vide ved at kontakte Bente Thorhauge på tlf: 2091 7999.



Månedens billede



♥ **@daniellavaever** **#vallensbækstrand**
#vallensbæknu **#naturfoto**

Del dine billeder med os på Instagram
Tag dem med **#vallensbæknu**

HERRE-DAG for seniorer 19. oktober

Projektet Den Gode Kammerat indbyder til herre-dag for de modne herrer (60 år eller derover) mandag den 19. oktober kl. 10-14 (bemærk: Der har tidligere været meldt en anden dato ud).

Der vil være aktiviteter og et oplæg v. Bo Johannes Thiesen samt smørrebrød og drikkevarer. Bo Johannes Thiesen står bag projektet Urkraft, der har fokus på mænd, fællesskab og natur.

Denne dag vil give et indblik i, hvad Vallensbæks nye mandefællesskab kan tilbyde og handler om.

Vi overholder alle retningslinjer i forhold til corona, og der deltagert max 20 personer.

Pris 30 kr. Tilmelding foregår på Korsagergård tirsdag-torsdag kl. 10-15 – senest den 14. oktober.

Læs mere på www.vallensbaek.dk/dengodekammerat eller ring på tlf: 5154 6039.



Pensionisternes julefest



Vi er gået i gang med at planlægge pensionisternes julefest 2020, som bliver afholdt den 2. december i idrætscentret.

På grund af COVID-19, venter vi med at bringe programmet og nærmere information om arrangementet til november udgaven af Vallensbæk NU, som udkommer den 8. november.

Affald hentes på nye dage

Papir, plast, glas og metal bliver fremover hentet på nye dage. De nye ruter er mere effektive, og dermed udledes mindre CO₂.

Hvis du er tilmeldt NemSMS, får du en SMS dagen inden tømningen, som du plejer.

Læs mere på selvbetjening.vestfor.dk

Hvis du har spørgsmål, så kontakt Vestforbrænding på tlf: 7025 7060 eller kundeservice@vestfor.dk.

Vil du redde liv?

Lær førstehjælp!

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

På kurset lærer du alt fra stabilt sideleje til brug af hjertestarter (AED).

Tilmeld dig et af kurserne:

- Lørdag den 7. november (12.30-16.30) i mødelokalet Havet i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
- Lørdag den 21. november (12.30-16.30) i Stuerne i Seniorhuset Korsagergård

Tilmelding til kurserne er nødvendig via vallensbaek.dk/aktiviteter



Alle corona-regler overholdes

Mad i Generationer

MadBorgerskab inviterer endnu en gang indenfor til et hyggeligt generationsmøde mellem elever i 7. klasse og frivillige ældre i Vallensbæk.

Er du 65 år eller ældre, og har du lyst til at dele ud af dine barndoms-madminder, så er Mad i Generationer måske noget for dig. Vi mødes to gange og laver mad fra gamle klassiske danske retter, spiser sammen, fortæller gode historier og får opfrisket minder. Alle kan være med uanset madlavningsevner, og det er gratis at deltage.

Det foregår i skolekøkkenet på Vallensbæk Skole, mandag og fredag kl. 11.50 til 15.30 i ugerne 43 og 44.

Hold 1: mandag den 19. oktober
og mandag den 26. oktober

Hold 2: fredag den 23. oktober
og fredag den 30. oktober

Det vil være optimalt, hvis man deltager begge dage med det samme hold (dog ikke et krav).

Vi hjælper gerne med transporten. Det er muligt at blive cyklet til skolen i rickshaw med 'Cykling Uden Alder'. Kontakt bykaptajn Mogens Sørensen for at arrangere kørslen. På tlf: 2093 2057 eller mail: mogsor@post9.tele.dk

Tilmelding: Har du lyst til at være med, så kontakt MadBorgerskab, Sune Hybel Olsen på suhol@vallensbaek.dk eller tlf: 47 97 41 11.



Diætist Christina Christiansen

Vejledning hos diætisterne

Diætisterne i Vallensbæk Kommune tilbyder vejledning før, under og efter et kræftforløb.

Taber du dig i vægt, har manglende madlyst, skal spise en anden mad, end du plejer eller har du brug for forebyggelse af vægttab under kemoterapi?

Måske du har andre problematikker, der knytter sig til kost i forbindelse med din kræftsygdom, så kan du bestille tid til vejledning hos en diætist.

Du kan få mere information ved at kontakte diætist Christina Christiansen på tlf: 4797 4125, eller blive henvist direkte via din praktiserende læge eller hospital.



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 7.-8. november. Deadline 8. oktober, til kalenderen via vallensbaek.dk/aktiviteter dog 14. oktober

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





” Jeg er det, min mor kalder en 'rød hund'. Med det mener hun, at du kan se mange hunde, uden du lægger mærke til dem – men den røde hund, den ser du. For som mine børn siger: 'Far, du kan ikke gå nogen steder, uden nogen siger hej'. Det er egentlig en rar følelse.”

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 Umi Syed Jespersen Rashid, der er SFO-leder på Vallensbæk Skole.

Umi Syed Jespersen Rashid er født og opvokset i Vallensbæk. Efter nogle år væk fra Vallensbæk bor Umi igen i kommunen sammen med sine børn og med forældrene 600 meter væk.

konge', dvs. en du gider følge, i stedet for at være en tyrann, der holder folk ude. Det har egentlig båret frugt igennem hele mit liv – både som fodboldtræner, klubpædagog og som leder. For mig er Vallensbæk hjem. Jeg er født og opvokset her, mine børn går i skole her, og mine forældre bor stadig i det hus, de købte i 1980 – 600 meter fra, hvor jeg bor i dag. Da jeg var teenager, var min mission, at jeg bare skulle tjene penge nok – så var det lige meget, hvad jeg lavede. Så min første tanke var, at jeg skulle være børsmægler. I stedet kom jeg til at arbejde i SFO – først på Egholmskolen og siden Vallensbæk Skole, hvor jeg nu har været SFO-leder i otte år. Det bedste ved mit arbejde er børnene. Når de kommer løbende hen og giver en krammer, så ved du, at du har gjort en forskel. Min arbejdsglæde skabes af at se glade børn, derfor er jeg altid pauseklovn. Børnene ved, at jeg er den mærkelige og sjove. Jeg har altid skæve ideer og ryger med i mange projekter på arbejdet og nyder at lave aktiviteter med børn, om det så er slyngelstue til julemarkedet eller skræmmerum til Halloween. Parolen i SFO'en er, at vi skal være verdens bedste, og de skal komme fra Kina for at se os. De er kommet fra Japan, så vi er godt på vej. Det er vigtigt, at SFO'en giver børnene noget, de ikke kan få andre steder, og den er et sted, jeg selv har lyst til at komme. Den skal føles som et hjem væk fra hjemmet.”

Hvem skal
vi interviewe?



send dit bud til
kommunikation@vallensbaek.dk

”**M**in mor har altid sagt, at du skal beskytte de svage. Blandt dem, der driller og bliver drillet, er der en grå masse, og her kan der godt være en ridder – en, der beskytter de svage. Der har jeg altid stillet mig, og mange gange har jeg stået alene. Jeg er også kommet grædende hjem, fordi nogen kørte min gymnastiktaske over med cyklen – netop, fordi jeg blandede mig, hvis nogen blev mobbet. Jeg gik i skole på Pilehaveskolen, og dengang var der kun tre mørkhårede på hele skolen, så alle vidste, hvem Umi var. Jeg har altid prøvet at være en 'god

BLÅ BOG:

- Umi Syed Jespersen Rashid er 45 år og født og opvokset i Vallensbæk.
- Efter et år med erhvervsøkonomi på HA, valgte Umi at søge nye veje og blev ansat i SFO'en på Egholmskolen. Samtidig tog han klubpædagoguddannelsen. Han har desuden en diplomuddannelse i offentlig ledelse.
- Fodbold har altid været en stor del af Umis liv – både som spiller og træner – og boldspillet har sendt ham til klubber som VI39, Brøndby og KB. I dag spiller han old boys-fodbold i VI39.