



## Unge lærer at bruge deres stemme

Skolerne får ny  
trivselsguide  
**side 3**

Besparelse på  
3 millioner kr.  
**Side 4**

Pas på  
drikkevandet  
**Side 7**

100 år og  
stadig skarp  
**Side 12**

**4**

Vej og Park har sået

**32.000  
frø**

**6**

Kunstig intelligens er nyt valgfag



**8-9**

Greb muligheden for et bedre liv



**13**

Her kan ungerne krudte af



**20**

**ELSKER VALLENSBÆK OG VESTEGNEN**

Mariane Ilsø flyttede tilbage til landsbyen efter mange år i udlandet. Nu bliver Vallensbæk også base for hendes virksomhed.



**VALLENSBÆK KOMMUNE**  
Vallensbæk Stationstov 100  
2665 Vallensbæk Strand  
4797 4000  
kommune@vallensbaek.dk  
www.vallensbaek.dk

**Ansvarshavende redaktør**  
Rasmus Hadberg Øhlenschläger

**Redaktør**  
Kristina Schønnemann Jensen

**Redaktion**  
Kommunikationsteamet,  
kommunikation@vallensbaek.dk.  
4797 4046

**Omdeling**  
Foreninger i Vallensbæk. Hvis bladet udebliver, så kontakt redaktionen.

**Layout**  
Think Creative

**Print**  
Sylvester Hvid & Co

**Foto**  
Vallensbæk Kommune, Kim Matthäi  
Leland og Colourbox

**Deadline**  
Næste nummer udkommer 6.-7. april.  
Deadline 6. marts. Til kalenderen  
via [www.vallensbaek.dk/aktiviteter](http://www.vallensbaek.dk/aktiviteter)  
dog 8. marts.

**Rådhuset, åbnings- og telefon tid**  
• Mandag-onsdag: 8.00-15.30  
• Torsdag: 8.00-17.00  
• Fredag: 8.00-13.30

**Hjemmeplejen og hjemmesygeplejen**  
4373 4344

**Vej og Park**  
4797 4500 (dagtimer)  
2673 7225 (Vagttlf. aften/weekend)

**Vallensbæk Kultur- & Borgerhus**  
4797 4700

**Telefonbetjening**  
• Mandag-torsdag: 8.00-19.00  
• Fredag: 8.00-17.00  
• Lørdag: 10.00-15.00

**Personlig betjening**  
• Mandag-torsdag: 11.00-19.00  
• Fredag: 12.00-17.00  
• Lørdag: 10.00-15.00

**Kommunale Ejendomme**  
2727 4039 (Vagttlf. aften/weekend)





Snart får vores skolebørn en ekstra støtte ude på skolerne, hvis de oplever mistrivsel i hverdagen.



## Nyt tiltag til mere trivsel i folkeskolerne

*Vallensbæk kommune styrker indsatsen for børn og unges trivsel*

**TRIVSEL** I Vallensbæk Kommune vil man forbedre trivslen blandt børn og unge, derfor ansætter kommunen nu en trivselsguide. Med en ambition om at være blandt de bedste 25 procent af kommuner i landet hvad angår trivsel, er der i budgetforliget 2024-2027 afsat midler til en ny trivselsguide til folkeskolerne. Formålet er klart: at skabe et miljø hvor børn og unge trives og udvikler sig optimalt.

- Alle i Kommunalbestyrelsen vil se vores børn trives. Derfor skal vi hele tiden forsøge at forebygge mistrivsel. Vi skal blive bedre til at skelne mellem bekymringer, der hører ungdommen til og reel mistrivsel, og vi skal målrette hjælpen til dem, der virkelig har det svært. Det kan en trivselsguide hjælpe os til, siger borgmester i Vallensbæk, Henrik Rasmussen.

### **Et kendt ansigt i skolegården**

Den nye trivselsguide bliver en ekstra støttefigur, en neutral voksen, som børnene og de unge kan hen-

vende sig til, uanset om det drejer sig om faglige problemer, sociale konflikter eller personlige kriser.

Trivselsguiden vil være fysisk til stede på skolerne, hvilket sikrer, at børn og unge nemt kan opsøge dem. De vil fungere som en bro mellem elever, forældre, lærere og pædagoger og arbejde på tværs af miljøer for at fremme trivsel og samhørighed.

### **Økonomi og implementering**

Der er afsat midler til et årsværk over tre år til denne nye trivselsguide, og indsatsen kommer til at strække sig til og med budgetåret 2026. Kommunen håber at kunne ansætte den nye trivselsguide i første kvartal af 2024.

- Ansættelsen af en trivselsguide markerer et vigtigt skridt i bestræbelser på at prioritere børn og unges trivsel. Det er et tydeligt signal om vores engagement i at skabe et trygt og støttende miljø for alle børn og unge i lokalsamfundet, siger Henrik Rasmussen.

# Sparer 3 millioner

*Kommunes kontrolindsats er en af landets mest effektive.*

**ØKONOMI** Siden 2012 har Vallensbæk Kommune haft en dedikeret kontrolenhed, som finder og håndterer tilfælde, hvor borgere modtager offentlige ydelser, de ikke er berettigede til. I 2023 sparede kontrolenheden kommunen for over 3 millioner kroner.

Det betyder, at Vallensbæk Kommune har en af landets mest effektive kontrolindsatser, hvilket glæder kommunens økonomidirektør.

- En betydelig del af besparelserne skyldes indsatsen for at forhindre fejludbetalinger i første omgang. Vores fokus er først og fremmest på forebyggelse, fordi vi mener, at de bedst sparede penge er dem, der aldrig bliver udbetalt, siger Peter Werther Andersen, økonomidirektør i Vallensbæk Kommune.

I kommunens arbejde mod socialbedrageri lægger kontrolenheden stor vægt på rådgivning, respekt for borgerne og en god dialog.



*En medarbejder fra Vej og Park bevæbnet med rive og skovl har forstyrret jorden flere steder i kommunen for at plante de mange frø.*

## Sår 32.000 frø

*Lille plante skal tvinge græsset i knæ*

**MERE BIODIVERSITET** Har du undret dig over de nygrave-de huller langs Vallensbæk Torvevej, ved Idrætscentret og fodboldgolfbanen, ja praktisk talt spredt i hele kommunen fra nord til syd?

Det er faktisk Vej og Park, der er i gang med at eksperimentere. I alt har kommunens grønne mænd sået intet mindre end 32.000 frø af arten Liden Skjaller i 150 huller.

Liden Skjaller er kendt for at være en særdeles svær plante at dyrke, men det skulle være besværet værd, hvis den først får fat. Liden Skjaller snylter på græs, og dermed er det en plante, som kan tvinge græsset i knæ og indirekte give plads til andre blomster og planter. Til glæde for insekter, bier og sommerfugle og alle dem, der nyder en summende eng.

I slutningen af marts vender Vej og Park tilbage for at undersøge, om og hvor det er lykkedes at få Liden Skjaller til at spire.



# Skuffende ny havplan



*Køge Bugt Alliancen har til formål at arbejde for at passe på naturen og få udnævnt Køge Bugt til en marin nationalpark.*

**VANDMILJØ** Borgmestrene i Vallensbæk, Brøndby, Ishøj, Greve, Solrød, Køge og Stevns kommuner har sendt et kritisk høringsvar til den nye havplan. De mener, den nationale plan er både skuffende og utilstrækkelig, fordi den kun i meget begrænset omfang har fjernet arealer i bugten til brug for indvinding af råstoffer. Derudover giver planen fortsat plads til at etablere de ni kunstige øer, Holmene, hvilket skuffer borgmestrene.



## 48 plejehjemsboliger på vej

*Fremtiden for de ældre er sikret med nyt friplejehjem.*

**ÆLDREPLEJE** Det øgede behov for plejehjemspladser har skabt ventelister, også i Vallensbæk. Derfor har kommunalbestyrelsen indgået en aftale med Diakonissestiftelsen om opførelsen af et 48-boligers plejehjem. Fripnejehjemmet skal ligge på Gymnasievej og forventes færdigt i 2026.

- Vi har valgt Diakonissestiftelsen på grund af deres nonprofit karakter og stærke værdigrundlag. Dette sikrer høj faglig-

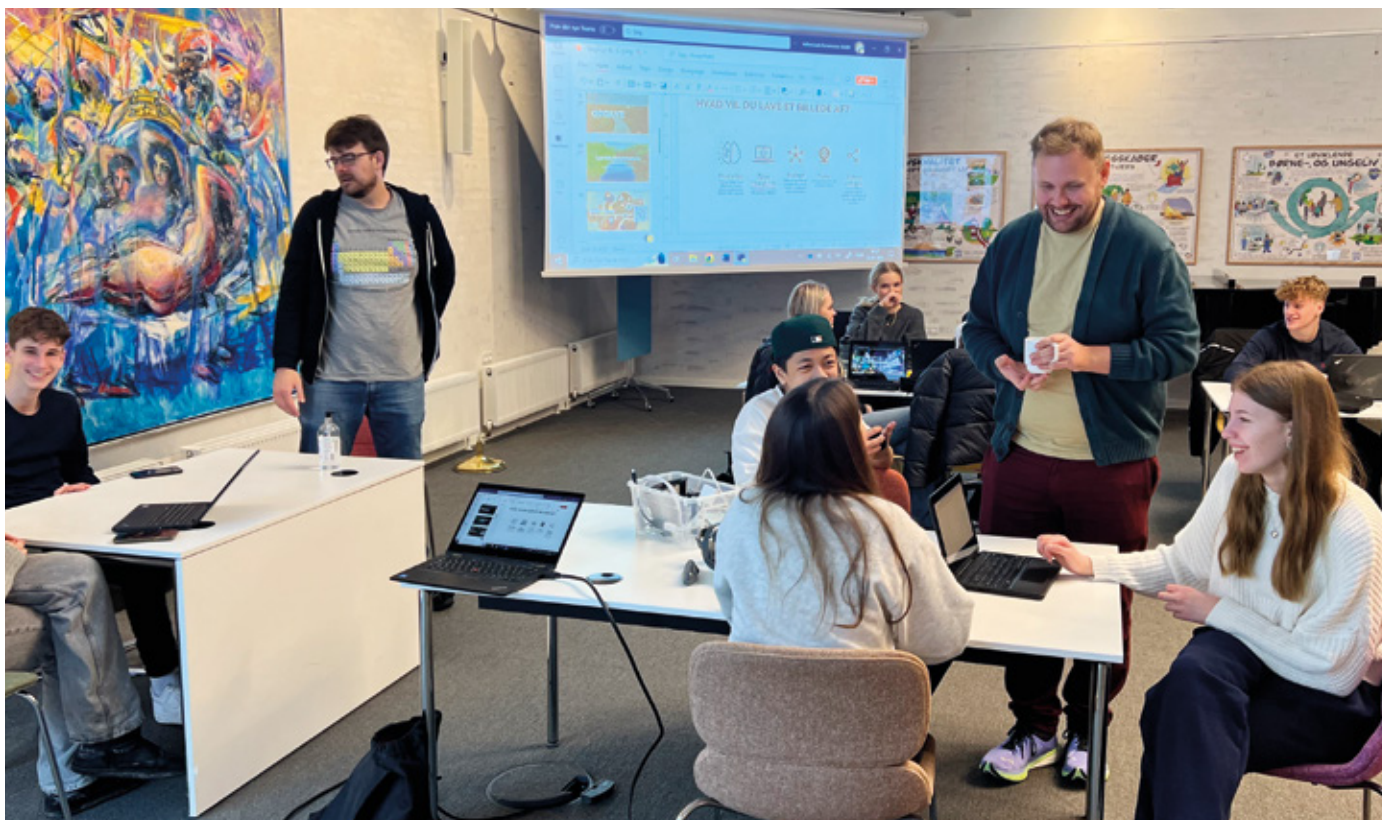
*Et håndtryk for at markere den nye aftale med Diakonissestiftelsen.*

hed, uden kommunen behøver at stå for byggeri og drift. Vi ønsker værdig pleje og omsorg for vores ældre, og det kan Diakonissestiftelsen levere, siger Vallensbæks Borgmester, Henrik Rasmussen.

Diakonissestiftelsen, der har 160 års erfaring i omsorg, ser frem til at komme til Vallensbæk.

- Vi prioriterer hjemlighed og individuel pleje. Vores personale vil med høj faglighed og engagement, skabe et hjemligt miljø, der følger vores stærke værdier, siger administrerende direktør Annette Christoffersen.

Plejehjemmet vil supplere kommunens eksisterende tilbud.



# Kunstig intelligens i folkeskolen

*I januar og februar har 9. klasse på Egholmskolen haft mulighed for at afprøve det nye valgfag Kunstig Intelligens.*

**DIGITAL DANDELSE** Kunstig Intelligens (AI) er blevet et centralt emne i samfundsdebatten, især når det kommer til uddannelsessystemet. I Vallensbæk Kommune har man valgt at teste AI som valgfag på Egholmskolen.

Valgfaget AI løber over 6 uger, hvor elever, lærere, vejledere og kommunens digitaliseringskonsulenter samarbejder om at undersøge, hvornår og hvordan chatbots kan indgå i arbejdsprocesser. Valgfaget har en række overordnede mål, der sigter mod at ruste eleverne til at træffe velinformerede beslutninger, når de bruger kunstig intelligens, fortæller digitaliseringskonsulent Lars Munch

- Der vil også være fokus på de etiske overvejelser, der følger med interaktionen med chatbots, og spørgsmålet om, hvordan vi som samfund kan bevare kontrol over teknologien og undgå at lade teknologien styre os, siger Lars Munch.

## **Machine Learning**

Eleverne skal altså både forstå og reflektere over begreber som bias, stereotyper og håndtering af data. Samtidig får de mulighed for at anvende kunstig intelligens i produktioner målrettet eksamener inden for natur og kultur.

Inden for naturfagene vil eleverne arbejde med at udvikle en Machine Learning-model, der kan scanne objekter med kameraet og belyse komplekse problemstillinger som vandstand, miljøbelastning på afgrøder og skraldesortering.

I kulturfaget vil eleverne lave en eksamensproduktion ved hjælp af AI, hvor de skaber 360 graders billeder af forskellige områder, kulturer og lignende på jorden. Disse billeder vil indeholde interaktive elementer som tekst, billeder, videoer og lyd for at formidle elevernes viden om historie og kultur på en nyskabende måde.

## **Udbredes på folkeskolerne**

Undervisningen i Kunstig Intelligens er startet op på Egholmskolen i Vallensbæk, og planen er at udbrede valgfaget til 9. årgang på alle kommunens folkeskoler. I det kommende skoleår udbydes der også undervisning i kunstig intelligens til mellemtrin og udskoling, så alle elever bliver klædt på til at håndtere de kommende teknologiske muligheder og udfordringer.



# Pas på drikkevandet

*Vidste du, at du bor lige oven på det vand, der kommer ud af hanen? Lige under vores fødder er den drikkevand, som dagligt forsyner os. Som borger kan vi alle være med til at beskytte kvaliteten af de dyre dråber.*

**RENERE DRİKKEVAND** For at sikre beskyttelsen af vores grundvand, har Vallensbæk Kommune, i samarbejde med Vallensbæk Strands Vandforsyning, Agenda 21 rådet og HOFOR, udarbejdet en plan for grundvandsbeskyttelse. Formålet med planen er at forebygge forurening og fortsat at kunne levere rent drikkevand til alle borgere. I planen udpeges særligt brugen af sprøjtemidler til ukrudtsbekæmpelse som en trussel for vores grundvand. Derfor har vi som individer et stort ansvar i forhold til at bevare kvaliteten af vores drikkevand.

## Vores unikke drikkevand

Som Miljøstyrelsen fremhæver, har vi i Danmark noget af verdens bedste drikkevand. 99 procent af vores drikkevand kommer fra grundvandet.

- I Danmark er vandet naturligt og uden smag af klor – en luksus, vi ofte tager for givet. Men for at bevare denne standard, kræver det en indsats fra os alle, fortæller Nina Brodin fra Vallensbæks Agenda 21 råd.

Agenda 21 rådet arbejder i samarbejde med kommunen og andre aktører for en bæredygtig udvikling i kommunen. En udvikling der sikrer, at løsninger på eksisterende miljø- og ressourcemæssige udfordringer bliver implementeret.

I Vallensbæk Kommune får vi drikkevand fra to forsyningselskaber; HOFOR forsyner den nordlige del af kommunen og Vallensbæk Strands Vandforsyning forsyner den sydlige del.

- Som borger i Vallensbæk har du en vigtig rolle i at beskytte vores drikkevand. Du kan bl.a. bidrage til rent drikkevand for nuværende og fremtidige generationer. Du vil også få en grønnere have med mere biodiversitet, hvis du mindsker brugen af sprøjtemidler i haven, fortæller Finn W. Carlsen fra Vallensbæk Strands Vandforsyning.

## Hvad kan du gøre som borger?

### 1. Undgå Sprøjtemidler på egen grund:

Sprøjtemidler indeholder pesticider, som



*Nina fra Agenda 21 og Finn fra Vallensbæk Strands Vandforsyning er begejstret for det nye samarbejde om at bevare det rene drikkevand i Vallensbæk.*

kan sive ned og forurene både grund- og drikkevandet. Miljøstyrelsen anbefaler, at man vælger alternative metoder til bekæmpelse af ukrudt og skadedyr i sin have.

**2. Benyt foreninger og fællesskaber:** Hvis du er medlem af en grundejerforening eller lejerforening, kan du foreslå og opfordre til at undgå brugen af sprøjtemidler på fællesarealer. Du er også med til at fremme biodiversiteten, når du mindsker brugen af sprøjtemidler.

**3. Følg Miljøstyrelsens Råd:** Besøg Miljøstyrelsens hjemmeside på [www.mts.dk](http://www.mts.dk) for tips og vejledning til at reducere brugen af pesticider i haven.

Ved at tage små, men vigtige skridt i hverdagen, kan vi alle bidrage til at beskytte og bevare vores drikkevand. Det er en fælles indsats, der kræver bevidsthed og handling fra os alle. Sammen kan vi bidrage til, at Vallensbæk fortsat vil have rent drikkevand.

”

*I Danmark er vandet naturligt og uden smag af klor – en luksus, vi ofte tager for givet.*

*Nina Brodin*

# Et lyspunkt trods afsavn

*Efter to års krig kender Halyna og tusindvis af andre ukrainske flygtninge stadig ikke deres fremtid. Alligevel er hun taknemmelig for muligheden for at bo og arbejde i Danmark.*

## Flygtninge gennem to år

24. februar 2022 invaderede russiske militære styrker Ukraine, og sendte mange tusinder af mennesker på flugt internt i Ukraine og i resten af Europa.

I januar 2024 har over 32.000 ukrainere søgt om ophold i Danmark efter den særlov, der giver dem mulighed for at bo og arbejde her.

## Vallensbæk lykkes med jobindsats

Vallensbæk Kommune er blevet tildelt 84 ukrainere. Flertallet er i job. Faktisk arbejder hele 86 % af de 16-66-årige, der står til rådighed for arbejdsmarkedet. Til sammenligning er landsgennemsnittet 79 %.

Kilde: [Jobindsats.dk](http://Jobindsats.dk)

**INTEGRATION** I mere end to år har russiske og ukrainske styrker kæmpet ved fronterne. De usikre vilkår har ledt mange ukrainere på flugt. En af dem er 34-årige Halyna. Hun er en af de 84 ukrainere, som Udlændingestyrelsen har tildelt Vallensbæk Kommune.

Halynas hjemby Rivne ligger i det vestlige Ukraine nær grænsen til Hviderusland. Her var hverdagen præget af raketnedslag og lange perioder uden elektricitet, fortæller hun. Derfor rejste hun til Danmark i september 2022 med sin datter.

- Jeg føler mig meget heldig. Livet her i Danmark er nemt. Selvfølgelig savner jeg mit hjemland, og jeg havde ikke lyst til at forlade Ukraine, men der var ikke længere job at få, siger Halyna.

## Skysenglen Marian

Hendes liv i Danmark begyndte at forme sig, da hun fik kontakt til en ældre, ukrainsk kvinde her i landet kaldet Marian. Ifølge Halyna blev Marian om nogen en genvej ud af det krigshærgede Ukraine.

Marian hentede Halyna i lufthavnen og indlogerede hende hjemme hos sig de første måneder. En af hendes bekendte hjalp med de officielle papirer til Udlændingestyrelsen, og endelig havde Marian på forhånd skaffet arbejde til Halyna hos en frisør og skønhedsklinik.

Halyna har siden ankomsten skiftet arbejdsgiver en enkelt gang, og udover at hun elsker sit arbejde, sin chef og de smilende danske kunder, er arbejdet også livsnødvendigt.

Siden krigen brød ud, er Halynas mor blevet syg med kræft, og den medicinske behandling er dyr i Ukraine. Samtidig har hendes 15-årige datter insisteret på at rejse hjem til sine bedsteforældre for at færdiggøre sin skole. Hun besøger Halyna i Danmark, når det er muligt.

- Vi er i kontakt hver dag, og jeg sender gaver og penge hjem til dem. Men ja, selvfølgelig savner jeg dem, siger Halyna.

## Småt, men idyllisk

Efter to måneder hos Marian kom Halyna til Vallensbæk. Kommunen indlogerede hende på en af de kommunale bygninger nær Vallensbæk landsby med en idyllisk udsigt over marker med græssende heste.

Kontakten med kommunen er gnidningsfri, og hun føler, at hun bliver lyttet til og kommet i møde. Som prikken over i'et nævner Halyna også de to nytårskure, som Vallensbæk Kommune arrangerede for de ukrainske flygtninge.

- Jeg føler virkelig, at der kun har været grønne lys for mig. Jeg





”

*Jeg har rejst i 16 forskellige lande i mit liv, og **Danmark er det bedste sted, jeg har været.***

*Halyna,  
ukrainsk flygtning*

har rejst i 16 forskellige lande i mit liv, og Danmark er det bedste sted, jeg har været, siger hun.

I snart halvandet år har hun boet på et klubværelse på under 10 m<sup>2</sup> i en kommunal bygning, som hun deler sammen med omkring otte andre ukrainere. De har et stort fælles køkken, hvor de spiser sammen, et par badeværelser, et vaskerum og en rummelig stue, hvor møblerne bliver skubbet til side, så der er plads til morgenyoga.

#### **Hjælpsomme danskere**

Hvordan familien indretter sig, når datterens skole slutter dette forår, ved Halyna ikke. I det hele taget er fremtiden uvis, og derfor holder Halyna sig til sin ene kuffert med ejendele, så hun er så fleksibel som muligt.

- Ingen ved, om krigen vil fortsætte, så jeg tager en dag ad gangen, og jeg er så taknemmelig for at bo her i Vallensbæk, siger hun og fortsætter:

- Jeg har fået mange venner allerede, levestandarden er god, og danskerne vil virkelig gerne hjælpe. Alle, jeg møder, har været åbne og hjælpsomme.

#### **Flere ukrainere på vej**

Udover de 84 nuværende ukrainere Vallensbæk blev tildelt i 2023, har Udlændingestyrelsen tildelt kommunen yderligere 28 ukrainere. I alt op imod 112. I januar var 16 ukrainere er flyttet ind privat hos bekendte, og yderligere 19 i egen lejlighed.



# AKTIVITETS- KALENDER

Nogle af arrangementerne kræver tilmelding og/eller har entré.

Læs mere på [www.vallensbaek.dk/detsker](http://www.vallensbaek.dk/detsker)



## Kommunalbestyrelsesmøde og åbent hus

Næste kommunalbestyrelsesmøder 31. januar og 28. februar  
Kl. 17:30-20:00 hvor alle interesserede er velkomne. Efter mødet er der mulighed for at møde kommunalpolitikere uformelt. Dagsordenen kan læses på [vallensbaek.dk/kb](http://vallensbaek.dk/kb) fra fredagen før mødet. Fra mandagen før mødet kan den hentes i print i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus i åbningstiden.

## Seniorhuset Korsagergård

Hvis du vil modtage seniorhusets nyhedsbrev, så send en mail til [seniorhuset@vallensbaek.dk](mailto:seniorhuset@vallensbaek.dk). Nyhedsbrevet sendes hver fredag til din mail. Læs mere om Seniorhuset på [korsagergaard.vallensbaek.dk](http://korsagergaard.vallensbaek.dk)

## IT-hjælp – v/Ældre Sagen

IT-hjælp tilbydes hver anden tirsdag i lige uger fra kl. 11-13 i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus.

## Babysalmesang

Babysalmesang v/musikpædagog og organist Caroline Borello Lerche. Onsdag formiddag i Sognegården ved Vallensbæk Kirke. Tilmelding på [www.vallensbaekkirke.dk/babysalmesang](http://www.vallensbaekkirke.dk/babysalmesang). Hør mere på tlf: 6136 0505.

## Ældre Sagen: Stavgang i Vallensbæk

Tirsdage kl. 11 – forskellige startsteder. For mere info kontakt Jette Andreasen tlf. 2163 3385 eller Erik Hommelgaard tlf. 2116 0321. Der er 2-3 forskellige hold.

## Rollator-banden/Grøn Stue

Gå-hold for gangbesværede mødes onsdage kl. 13 ved Sundhedshus Nordmarken, Tværbækvej 1 og går i små grupper sammen. Grøn Stue mødes hver tirsdag og torsdag kl. 10.45 ved Vallensbæk Rådhus og går en tur. For mere info, kontakt Winnie Sørensen på tlf: 2088 5819.

## Fredagscafé

Kom til gratis kaffe og en hyggelig snak fredage kl. 10 i mødelokalet i Sundhedshus Nordmarken.

## Scoterbanden

Tirsdage kl. 13, både fra Rønnebækhus og Pilehavehus. For mere info, kontakt Sune Hybel Olsen på tlf: 4797 4111.

## Åben Hal

Lørdage kl. 10-12 i drengenes gymnastiksal på Egholmskolen. For børn op til 10 år og deres forældre.

## Floorball for 50+ årige

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

## Cykling uden alder

Gangbesværede og kørestolsbrugere kan komme gratis på cykeltur i rickshaws i den friske natur. Både for hjemmeboende og plejehjemsbeboere. For mere info, kontakt Mogens Sørensen, tlf: 2093 2057 eller Mogens Jørgensen, tlf: 4060 3184.

## Gå-Fodbold

Tirsdage og torsdage kl. 10:30-11:30 ved klubhuset ved Vallensbæk Idrætscenter.



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

MARTS

5. **Gå-fodbold**  
10:30 – 11:30, Vallensbæk IF,  
Idræts Alle 2 (vi mødes ved  
klubhuset)  
Andre datoer: 12/3 og 19/3
- Ældre Sagens IT-hjælp**  
11:00 – 13:00, Kultur- &  
Borgerhuset  
Andre datoer: 2/4
- Ældre Sagen:  
Tirsdagsbadminton**  
11:15 – 12:45, Idrætscenter, hal 2  
Andre dator: 12/3, 19/3, 26/3, 2/4  
og 9/4
- Ældre Sagen: Stavgang**  
11:00 – 12:00, P-plads for enden  
af Sandvejen  
Andre datoer: 12/3 og 19/3
6. **Løb i Vallensbæk: Gåtur/  
motionsløb**  
19:00 – 20:15, Foran  
hovedindgangen til  
Egholmskolen  
Andre datoer: 13/3, 20/3, 27/3,  
3/4 og 10/4
7. **Ældre Sagen:  
Torsdagsbadminton**  
11:20 – 12:20, Idrætscenter, hal 2  
Andre datoer: 21/3 og 4/4
12. **Livestream: Hvor længe kan  
vi og vores celler leve?**  
19:00 – 21:00, Kultur- &  
Borgerhuset, lokale Sletten
13. **Bent Fabricius-Bjerræs  
- Én mand. 100 års dansk  
kulturhistorie**  
19:00 – 21:00, Kultur- &  
Borgerhuset, lokale Havet
14. **Ældre Sagen: IT kursus**  
10:00, Kultur- og Borgerhuset,  
lokale Skyen  
Andre datoer: 20/3

MARTS

16. **Tegn forvandlingsmaskiner  
(fra 5 år)**  
10:30 – 12:30, Kultur- &  
Borgerhuset, lokale Havet
17. **Ældre Sagen: Forygende  
jazzeftermiddag med BLÅ  
MANDAG**  
13:00 – 16:30, Korsagergård,  
Vejlegårdsvej 121
18. **Indre Mission: Familiemøde  
m. spisning**  
17:30 – 19:15, Missionshuset,  
Kirkebakke Allé 2
- Fremtiden for de ældre i  
Vallengsbæk**  
19:00 – 21:00, Kultur- &  
Borgerhuset, lokale Havet
19. **Rundvisning i Seniorhuset  
Korsagergård**  
10:15 – 11:30, Seniorhuset  
Korsagergård, Vejlegårdsvej 121
- Livestream: Bomben**  
19:00 – 21:00, Kultur- &  
Borgerhuset, lokale Havet
20. **Arveloven**  
16:30 – 18:30, Kultur- &  
Borgerhuset, lokale Havet

MARTS

21. **Filmklub for voksne:  
Organiseret vildskab**  
14:00 – 16:00, Kultur- &  
Borgerhuset, lokale Sletten
23. **Da lilleræv blev storebror,  
børneteater (3-8 år)**  
14:00 – 14:30, Kultur- &  
Borgerhuset, lokale Havet
24. **Ældre Sagen: Modeshow hos  
Charlotte F.**  
14:00 – 17:00, Albertslund Center,  
Bytorvet 17, 2620 Albertslund

APRIL

2. **Ældre Sagen: Stavgang**  
11:00-12:00, Klubhuset på  
Vridsløsevej 1  
Andre datoer: 9/4
14. **Lions: Loppemarked**  
10:00 – 15:00, Idrætscenter,  
Idræts Alle 2

## Tegn forvandlingsmaskiner (fra 5 år)

*Hvis du kunne lave en maskine, der kunne forandre verden, hvordan vil den så se ud?*  
Lær at tegne forvandlingsmaskiner med farveblyanter, farvekridt og tusch. På papir kan alle dine idéer og drømme lade sig gøre. Tegneren Brian Munk-Juel vil give gode råd og lære dig nye teknikker. Kopier af jeres tegninger vil blive udstillet i Borgerhuset.

Arrangementet foregår 16. marts kl.10.30-12:30 i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Sletten.  
Book en gratis billet til alle.

BOOK  
BILLETTER  
GRATIS





”

*Bridge er  
med til at  
holde os  
unge.*

*Poul Erik Hansen,  
100 år*

## 100 år med kærlighed og kortspil

**LOKALE ILDSJÆLE** I marts måned fylder Poul Erik Hansen, en af vores kære borgere, 100 år. Det skal naturligvis fejres. Ved hans side finder vi Kirsten Hansen, hans 93-årige hustru, og sammen udgør de et strålende eksempel på et liv levet med eventyrlyst, kærlighed... og kortspil.

### **Fra globetrottere til bridgeentusiaster**

Poul Erik og Kirsten har sammen haft et liv fyldt med eventyr og rejser. Lige fra eksotiske destinationer til lokale udflugter. Ægteparrets nysgerrighed på verden har aldrig kendt grænser. De mange oplevelser har formet deres forhold, hvilket tydeligt ses i deres livsglæde og åbne sind. I dag lever Poul Erik og Kirsten i mere stille omgivelser i Vallensbæk, men de er stadig nysgerrige. Nu bruges nysgerrigheden i de nære rammer, hvor de bl.a. fordyber sig i bøger, slægtsforskning, kortspil og krydsord.

Selvom deres dage som globetrottere er ovre, har Poul Erik og Kirsten fundet andre kilder til at holde sig i gang og bevare livsglæden. De er især meget optaget og begejstrede for kortspillet bridge:

- Bridge er med til at holde os unge. Det er ikke kun god hjernegymnastik, men også en god måde at forblive socialt aktive og engagerede i lokalsamfundet, fortæller Poul Erik med et smil.

### **Stiftere af bridgeklub**

Deres interesse for bridge startede tidligt i livet og har fulgt med uanset, hvor de har været bosat. Kirsten og Poul Erik har nu boet her i Vallensbæk i 55 år og startede en bridgeklub op i kommunen for godt 30 år siden. Og parret samles stadig i dag med andre bridgeentusiaster i Vallensbæk på Højrupgaard, hvor de udfolder deres passion og kærlighed til spillet.

Det er ikke bare et kortspil. Det hand-

ler meget om strategi, god timing og om at kunne aflæse sine modstandere. Og så er Bridge en god måde at få nye bekendtskaber og sjove oplevelser sammen på, siger Kirsten.

### **Er du også vild med bridge?**

På nuværende tidspunkt er der 26 medlemmer af klubben, men Poul Erik og Kirsten håber, at flere vil melde sig ind i bridgeklubben. Bridgeklubben mødes hver tirsdag kl. 13 på Højrupgaard. Går du med en bridgespiller i maven kan du kontakte Kirsten Hansen på tlf. 50570731. Tilbudtet henvender sig særligt til pensionister, men alle er velkomne, uanset alder og erfaring med spillet.



VÆRD AT BESØGE:

# ÅBEN HAL

Kom og få kickstartet weekenderne og krudt af til Åben Hal på Egholmskolen. Her er der masser af muligheder for at børnene kan bevæge sig og prøve kræfter med sjove redskaber og spændende legeudfordringer.

Adresse: Drengesalen på Egholmskolen, Egholmvej 19 (brug indgangen til skolegården nærmest stationstorvet)



## Mød de seje instruktører

Skal du lære at lave en salto eller slå en kølbøtte, er de søde og uddannede instruktører og hjælpeinstruktører klar til at hjælpe.

## For store og små

Alle børn op til 10 år er velkomne sammen med deres forældre.



## Åbent hver lørdag

Der er Åben Hal hver lørdag fra kl. 10-12. Enkelte weekender kan der være aflyst, så tjek kommunens kalender eller [www.facebook.com/frivilligivallensbaek](http://www.facebook.com/frivilligivallensbaek)





## POLITIK SKAL VÆRE NÆRVÆRENDE

*400 elever fra udskolingene har lært at argumentere og forholde sig til politiske diskussioner under årets skolevalg.*

**DEBATKULTUR** Der var både sat valgplakater op og uddelt flyers, da der i januar var stor valgdebat på Pilehaveskolen. Det er dog hverken folketingsvalg, europaparlamentsvalg eller kommunalvalg, som skulle trække folk i stemmebåsen, men skolevalg for eleverne i 8. og 9. klasse.

Skolevalg foregår hvert andet år landet over, og i Center for Børn og Unge i Vallensbæk Kommune har det været vigtigt at få de unge til at spidse øre og gerne hoppe i sæderne. For det er nemlig et mål i den kommunale udviklingsstrategi at klæde de unge på til at blive aktive og nysgerrige borgere.

- Det er vigtigt, at de unge mærker, hvordan demokratiet lever. Gennem de sidste uger har de lært, hvordan de kan indgå i en debatkultur, at man kan diskutere på en god måde, og at demokrati faktisk også kan være sjovt, siger ud-

viklingskonsulent Steen Liljegren fra Vallensbæk Kommune.

### Latterbrøl, håndsoprækning og klapsalver

Paneldebatten blev da også livlig med hele 10 særdeles veloplagte kandidater i den store sal på Pilehaveskolen. Blandt publikum var Jay Vaughn fra Pilehaveskolen, som greb mikrofonen og stillede et spørgsmål under debatten.

- Der var en god energi, så man ikke kedede sig, sagde Jay, som efter debatten føler sig bedre klædt på til at skulle stemme til skolevalget.

- Jeg synes, det var spændende og godt at få mere at vide om de forskellige sider og partier. Både dem, jeg synes, er gode, og dem, jeg ikke kender så godt, sagde han.

### Sådan stemte de unge

Partiet, der fik flest stemmer i Vallensbæk, blev Moderaterne med 23,73 pct. af stemmerne. Partiet var under valgdebatten repræsenteret ved kandidaten Ayman Ahmad, der høstede mange klapsalver for at tale i øjenhøjde med eleverne.

Dermed faldt det lokale valgresultat lidt anderledes ud end det nationale resultat af skolevalg, hvor Moderaterne fik bare 4,68 pct. af stemmerne. Her var det i stedet Liberal Alliance Ungdom, som var skolevalgets store vinder med 30,15 pct. af stemmerne på landsplan.

*Se det fulde resultat på [skolevalg.dk](#)*



# I SKOLE MED MADBORGERSKAB

Hvad sker der, når den saftige tomat eller den sprøde peberfrugt møder en 200 grader varm ovn? Det afprøver eleverne i 5. klasse i øjeblikket, når de har om Madgejst i skolekøkkenet.

Få idéer til, hvordan I kan sætte blus under børnenes madmod og ha' det sjovt sammen i køkkenet.



## Prøv det hjemme

Har du for eksempel prøvet at langtidsbage halve cherrytomater? Eller saltbagte rodfrugter? Mulighederne er mange. Leder du efter et overskueligt sted at starte, så prøv Madborgerskabs opskrift på haydari, som er en dip med bagt peberfrugt. Ovnens gør det meste af arbejdet, og så kan I bruge mere krudt på at snakke om smagsoplevelser, og hvad forskellige tilberedningsmetoder gør ved vores mad.

## Gastronomien

**Grøntsager består af rigtig meget vand.** Vandet er ophobet i cellevægge, og det er dét, der gør grøntsager så sprøde. Når I varmer en grøntsag, nedbrydes disse cellevægge, og vandet kan fordampe. Når vandet forlader grøntsagerne, ændrer de struktur og bliver også mere koncentreret i smagen. Derudover får grøntsagerne også stegeskorpe med en karamelliseret dyb smag.

## Opskriften

### Haydari er en bagt peberfrugtdip.

Peberfrugten bages hel, og skindet skal blive fyldt med mørke pletter og frugtkødet helt blødt – så ved du, at du har fået mest mulig smag i din peberfrugt. Efter lidt afkøling pilles skindet af peberfrugten, og kernerne fjernes.

Se den fulde opskrift på [www.vallensbaek.dk/madborgerskab](http://www.vallensbaek.dk/madborgerskab)



**GOD TIL:**  
Knækbrød eller  
i fladbrød med  
falafler.



# Kursus for dig med type 2 diabetes



**FORHØJET BLODSUKKER** Kunne du tænke dig at blive klogere på, hvordan type 2 diabetes påvirker kroppen, og hvordan du kan få større indflydelse på din behandling? Så tilmeld dig vores Diabetes-kursus med opstart **torsdag den 14.marts**.

Her får du inspiration fra en sygeplejerske, en klinisk diætist og en fysioterapeut, så du bedst mulig kan håndtere de udfordringer, som type 2 diabetes kan give dig i hverdagen. På kurset får du også anbefalinger om kost og motion, og der er mulighed for at starte i et tidsbegrænset træningsforløb med vores fysioterapeut.

## Tid og sted

Vi mødes den 14/3, 21/3, 4/4, 11/4 og 18/4. Alle dage fra kl. 15-17.

Kurset afholdes i Sundhedshuset Nordmarken i Vallensbæk.

Det er gratis at deltage, men kræver en henvisning fra egen læge.

## Kontakt

For mere information og tilmelding, kontakt Ingrid Ahleson på 4014 1617 eller [iba@vallensbaek.dk](mailto:iba@vallensbaek.dk) eller kontakt Center for Sundhed, Familie, Social og Fritid på 4797 4130

## Har du eller har du haft en kræftsygdom?

*Forløbet "Platform for kræft" kan støtte dig i at håndtere de udfordringer, som sygdommen ofte medfører.*

**CANCER** Uanset hvilken form for kræftsygdom, du har eller har haft, kan du deltage i "Platform for kræft". Vi berører emner som senfølger, kost, motion samt psykiske reaktioner i forbindelse med en kræftsygdom.

Du vil blive undervist af sygeplejersker, diætister og fysioterapeuter over seks uger. Vi starter tirsdag den 12. marts kl. 13-15 i Sundhedshuset Nordmarken og mødes en gang om ugen.

Du vil møde nye mennesker, der også har erfaringer med kræftsygdomme, og flere af vores tidligere deltagere har været glade for netop det.

## Mere information

Hør mere om tilbuddet hos sygeplejerske Ingrid Ahleson på 4014 1617 eller [iba@vallensbaek.dk](mailto:iba@vallensbaek.dk) eller kontakt Center for Sundhed, Familie, Social og Fritid på 4797 4130

Tilbuddet kræver en henvisning fra egen læge eller hospital.





## Tilbud til familier *med Børn og unge med særlige behov*

**FOR FAMILIER** Vallensbæk Kommune har flere gruppetilbud til familier, som har børn og unge med særlige behov. Fælles for alle tilbuddene er, at I får redskaber til at tackle problemstillingen og samtidig mødes med andre i samme situation.

- **Børn og unge (12-17 år), som har ADHD eller autisme:** Gruppeforløb om, hvordan det er at være ung med en diagnose. Temaerne kan fx være typisk adfærd, søvn, kost, skærm, motivation og strategier i hverdagen. Forløbet består af tre mødegange.
- **Forældre til børn og unge med ADHD eller autisme:** Et oplæg til forældre, som blandt andet kommer ind på diagnosen, familieliv, strategier i institution, skole og fritid, pædagogiske metoder, støtte og netværk m.m. Oplægget varer ca. tre timer.
- **Søskende (8-16 år) til børn med særlige behov:** Et kursus – kaldet SIBS – hvor søskendebarnet og én forælder får teknikker til at kommunikere bedre sammen. Kurset foregår over to eftermiddage.
- **Angstforløb (7-12 år) er et gruppeforløb,** hvor børn og/eller forældre kan lære at håndtere angst og svære bekymringer. Forløbene kører over 10 uger.

**Læs mere og find flere tilbud** til børn, unge og familier på [vallensbaek.dk/forebyggelse](http://vallensbaek.dk/forebyggelse)



## Pensionisthåndbogen

*Få overblikket over de kommunale tilbud med pensionisthåndbogen 2024.*

**FOR PENSIONISTER** Fra den 1. marts kan du hente den nye pensionisthåndbog i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, i receptionen på Rådhuset, på Korsagergård eller i Pilehavehus. I Pensionisthåndbogen kan du finde svar på en lang række spørgsmål omkring pension.

Du kan også læse om den hjælp, du kan blive visiteret til, ældre- og plejeboliger og om Vallensbæk Kommunes øvrige tilbud til pensionister og en lang række andre ting, som er relevante for pensionister.

**Netop udkommet**



## Kig forbi fredags- caféen

**CAFÉ** I Sundhedshuset Nordmarken kan du hver fredag komme forbi til en gratis kop kaffe og få en hyggelig snak med de andre borgere. Caféen er åben for alle fra kl. 10-12, undtagen i skoleferierne.

Fredagscaféen drives af frivillige, der på skift tager tjansen med at brygge kaffen og sætte gang i den hyggelige stemning. Kig forbi, vi glæder os til at se dig!

Adresse: Mødelokalet i  
Sundhedshus Nordmarken,  
Tværbækvej 1.

### Månedens billede



**DEL DIT  
INSTA-  
MOMENT**

♥ **gitte.kristensen** Morgentur ved Tueholm sø  
#outdoorphotography #vallensbæknu  
**Del de bedste billeder fra din kamerarulle på Insta-  
gram.** Tag dem med **#vallensbæknu**



## Borgermøde: *Fremtiden for de ældre* i Vallensbæk

**HØR DEBATTEN** Vallensbæk Seniorråd afholder borgermøde mandag den 18. marts kl. 19.00 til 21.00 og har inviteret repræsentanter for de politiske partier i kommunalbestyrelsen til at tale om emnet "Fremtiden for de ældre i Vallensbæk".

Mødet finder sted på Rådhuset i Havet. Tilmelding kan ske via **kommunens hjemmeside under aktiviteter**, på Seniorrådets mailadresse **vallensbaek.seniorraad@gmail.com**, via **SMS på 23 20 93 75** eller **telefonisk på 43 73 34 23**.

**KOM OG  
VÆR MED**

**mandag den  
18. marts kl. 19.00  
til 21.00**



# Årets pensionist-skovtur

I år går turen til Gyrstinge Skovkro.

**FOR PENSIONISTER** Gyrstinge Skovkro ligger ved Lille Bøgeskov mellem Ringsted og Sorø og er målet for årets fire pensionist-skovture. Det bliver derfor en idyllisk bustur på tværs af Sjælland, hvor borgmesteren og Social- og Sundhedsudvalget vil fungere som guider på turen. Undervejs vil der være pause med en øl eller vand ved Haraldsted Lillesø.

Gyrstinge Skovkro byder på varmrøget laks til forret og kyllingesteg med agurkesalat, rabarberkompot, hvide kartofler og skysovs til hovedret. Hertil en øl, vand eller vin.

Efter frokosten er der mulighed for at hygge sig på terrassen, gå en tur i skovkroens have eller en længere gåtur i Lille Bøgeskov. Inden hjemturen serveres kaffe og lagkage.

Borgere med nedsat bevægelighed og kørestolsbrugere er også velkomne.



## Datoer

Tirsdag den 7. maj  
Tirsdag den 14. maj  
Onsdag den 22. maj  
Onsdag den 12. juni

Der er samlet afgang i bus fra Vallensbæk Idrætscenter kl. 10.00, men du kan også samles op ved Pilehavehus eller bag Rådhuset ved jernbanen kl. 9:30. Forventet hjemkomst kl. ca. 17.30.

## Bestil billet

Billetter á 250 kr. sælges digitalt på [korsagergaard.vallensbaek.dk](http://korsagergaard.vallensbaek.dk) fra tirsdag den 2. april kl. 10. Har du ikke mulighed for at bestille digitalt, kan du betale ved Seniorhuset Korsagergård og Kultur- & Borgerhuset samme dag. Købte billetter refunderes op til en uge inden afgang.

Pensionister, hvis indkomst er meget beskeden, kan få billetprisen refunderet. Hør mere om dette i Borgerservice.

# Høvdingebold

*Nu kan du spille høvdingebold med andre børnefamilier hver søndag frem til slutningen af maj.*

**AKTIVE SAMMEN** Høvdingebold og stikbold er ofte blevet brugt som sjov opvarmning i gymnastiktimerne, men nu får børnefamilier i Vallensbæk mulighed for "at gå til høvding".

Bag det nye initiativ er to mødre, der gerne vil teste, om der i Vallensbæk er interesse for at gå til høvdingebold.

## Kom og prøv det af

- Høvdingebold er for børn og unge over 8 år og deres familier.
- Der er åben træning hver søndag fra den 3. marts og indtil videre frem til og med slutningen af maj.
- Det foregår kl. 10-12 i Multisalen på Vallensbæk Skole, Idræts Allé 25, 2625 Vallensbæk.



## VI ER VALLENSBÆK

—  
En portrætserie med  
og af alle os, der har  
valgt at bo og leve  
i Vallensbæk.

I DENNE MÅNEDS *Vi er Vallensbæk* kan du møde **Mariane Ilsø**, der efter flere årtier som udenlandsdanser har valgt Vallensbæk som sin base. For hende er Vallensbæk overskud og livskvalitet, og det er også det, hun vil give videre i sit nye pilates studie.

**MULIGHEDERNES BY** Med en uddannelse som korrespondent i engelsk og spansk har Mariane altid søgt over landegrænsen. Til Argentina med LEGO og Spanien med Vestas, siden til Schweiz og USA med sin familie. I 2017 flyttede de dog hjem – til Vallensbæk Landsby med ænder i gadekæret, stråttækte huse og en landsbykirke på byens højeste punkt.

- Her i Vallensbæk får man the best of two worlds. Jeg er stor fan af landsbyen; her er skov, mose og strand, men jeg kan også være i lufthavnen på 13 minutter, lyder det fra Mariane Ilsø, hvis modersmål har fået en svag klang af årene med engelsk som sit primære arbejdsredskab.

- Vestegnen er en broget palet, der følger med tiden, og der er spændende muligheder for at skabe den form for livskvalitet, du gerne vil have.

### Det gode liv

Netop livskvalitet er blevet et omdrejningspunkt for Mariane, der gennem fire år har

brugt ca. 30 timer om ugen på at uddanne sig til pilatesinstruktør i New York.

- Jeg lærte, at yoga kan tømme mit hoved, men pilates centrerer mig og giver mig styrke og ro.

I år åbnede hun så Your Health Pilates Studio i landsbyen.

- Min mission er at skabe et træningsrum, hvor alle kroppe føler sig tilpas, og at man går hjem med røde kinder og et smil. At give folk den form for livskvalitet, som de søger.

Studiet kunne have ligget uden for kommunegrænsen, men efter hendes døtre flyttede hjemmefra, åbnede muligheden for at indrette det derhjemme. Er kundegrundlaget til det, river hun en væg ned og udvider. Lave driftsomkostninger giver nemlig Mariane ro, så hun kan koncentrere sig om det kropslige.

- Det har faktisk været centralt i mange af mine valg siden pandemien, hvor jeg ligesom mange andre stiller spørgsmålet: "Hvad er det for en hverdag, vi byder os selv og vores familier?"



### Mariane Ilsø

- Har boet i Vallensbæk fra 2000-2005 og igen siden 2017.
- Er certificeret pilatesinstruktør i både USA og Danmark.
- Åbnede i januar 2024 Your Health Pilates Studio.
- Pilates er helkropstræning med over 600 øvelser, hvoraf gulvøvelser på måtte er mest kendt i Danmark. Dog byder pilates på en række specialudstyr, som både giver støtte og udfordring.

HAR DU  
EN NABO  
ELLER VEN  
...

... DU SYNES, ER INSPIRERENDE, eller har du måske selv noget på hjerte, du gerne vil dele med dit nærområde? Så send os et tip på [kommunikation@vallensbaek.dk](mailto:kommunikation@vallensbaek.dk)