

Dato: Udgivet august 2021
Version: 01
Oplag: 9500 stk.
Tekst: Center for Sundhed, Kultur og Fritid
Layout: Loui Stampe Lund, Center for Sundhed, Kultur og Fritid
Fotos: Vallensbæk Kommune, Colourbox og foto tilsendt af foreninger
Papir: 115 g Munken Print cream 1,5b FSC Mix. Læs mere på www.arcticpaper.com
Produktion & tryk: Best Buy Broker A/S
ClimateCalc: CO2 neutraliseret med ClimateCalc: CC-000112/LV (*ClimateCalc er en klimaberegner for grafiske produkter*)

Bæredygtighed er vægtet i valg af papir og tryk. Dette for at bidrage til en bæredygtig udvikling for både mennesker og planeten iht. FN's 17 verdensmål.

Hvis du er med i en forening eller frivilligruppe, som ikke er med i foreningsguiden, hører vi meget gerne fra dig ift. at få jer registeret i vores digitale foreningsoversigt. Det foregår via: <https://booking-vallensbaek.kmd.dk>. I vil da modtage invitationer og relevant information fra os. Foreninger har selv ansvaret for at holde det digitale foreningsregister opdateret.

Forbehold for fejl og mangler.

Udgivet af Folkeoplysningsudvalget i samarbejde med Center for Sundhed, Kultur og Fritid, Vallensbæk Kommune.

Følg med i tilbud og nyheder i fritidslivet på Facebooksiden "Fritid & frivillighed i Vallensbæk" ved Center for Sundhed, Kultur og Fritid.



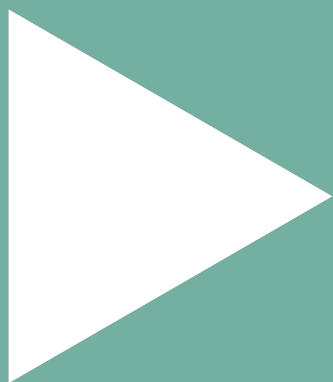
Aktiv i Vallensbæk

En guide til foreninger og fritidsliv

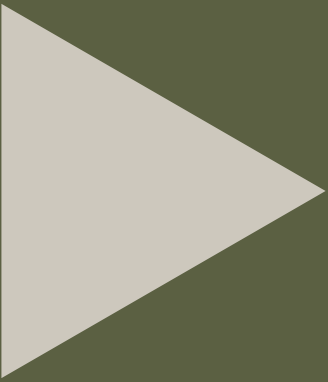


VALLENSBÆK
KOMMUNE

Indholdsfortegnelse // kapitler



Forord og kort over Vallensbæk	1
Aftenskoler og undervisning	4
Frivillige sociale foreninger inkl. sygdom, patient, handicap	10
Kulturforeninger	24
Spejderforeninger	40
Sport- og idrætsforeninger	44
Øvrige foreninger	80
Frivillige initiativer og projekter	94
Aktiv ude i Vallensbæk	112
Bag om denne guide	126
Alfabetisk indeks	128





Forord //

Foreninger og frivillige er med til at gøre vores Vallensbæk til et spændende, sundt og attraktivt sted at bo.

De mange muligheder i vores fritidsliv bidrager positivt til vallensbækkernes livskvalitet med kultur, viden, underholdning og muligheden for at kunne dygtiggøre sig inden for alverdens sportsgrene. At være medlem af en forening er nemlig også at være medlem af et fællesskab. Der er noget at samles om, og foreninger er med til at styrke og bevare sammenhængskraften i et lokalsamfund.

Med denne bog får vi for første gang et samlet overblik over foreningerne i Vallensbæk. Kaster man et blik på alle de forskellige foreninger, bliver det hurtigt tydeligt, hvor alsidig vores kommune er. Der er vitterligt noget for enhver smag, ethvert temperament og enhver interesse.

I bogen er der også inspiration til steder og faciliteter i Vallensbæk, som kan bidrage til en god dag i det fri.

Jeg vil gerne sige tak til Folkeoplysningsudvalget for at tage initiativ til bogen og til alle foreninger og frivillige for at hjælpe os i mål.

Jeg håber, at alle i Vallensbæk vil tage godt imod denne bog og gå på opdagelse i de fantastiske muligheder, der er for at være aktive i vores by.

Denne bog er et øjebliksbillede, og der vil komme nye muligheder til. Badeanstalten Valhal bliver klar i 2021, og den nye svømmehal er efter planen færdig i 2023. Så der er lagt op til endnu flere muligheder og fællesskaber i Vallensbæk.

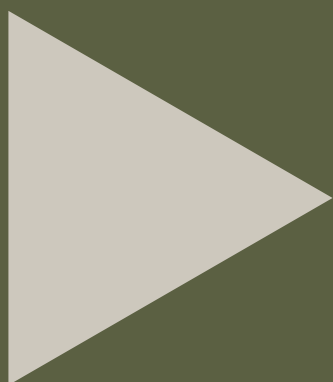
Rigtig god fornøjelse.

A handwritten signature in blue ink, which appears to be 'Henrik Rasmussen', written in a cursive style.

Henrik Rasmussen

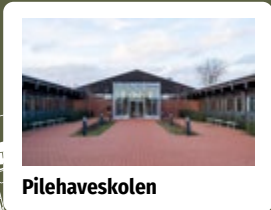
Borgmester, Vallensbæk Kommune

Kort over Vallensbæk //





Lille Tilde



Pilehaveskolen



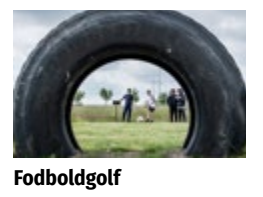
Svømmehallen på Pilehaveskolen



Vallensbæk Mose



Sundhedshuset



Fodboldgolf



Vandskisøen



Vallensbæk Rideakademi



Vallensbæk Skole



Copenhagen Golf Center



Seniorhuset Korsagergård



Vallensbæk Idrætscenter



Vallensbæk Rådhus



Skovmosen



Vallensbæk Bikepark



Vallensbæk Kultur- & Borgerhus



Vallensbæk Ungdomsskole



Egholmskolen



Det grønne Strøg



SUParadise



Gænger



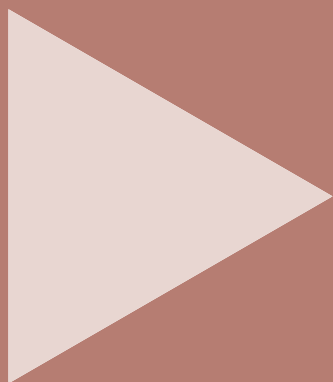
Strandparken



Vallensbæk Havn



Aftenskoler og undervisning //



Er du sulten efter viden? Ønsker du at blive klogere på verden omkring dig? Og vil du dygtiggøre dig inden for en disciplin eller et fag? Så er der hjælp at hente. De tre store kraftcentre inden for vidensdeling, AOF, FOF og Folkeuniversitetet gør en dyd ud af at gøre adgangen til viden og dannelse lettilgængelig for kommunens borgere. Alle skal have mulighed for at få trænet hjernen. Og på et niveau, hvor alle kan være med.

Du har måske lyst til at lære om fortidens epoker, blive bedre til at lave mad eller få tips og tricks til en bedre kondition. Der er noget for enhver smag og enhver interesse.

Hos AOF, FOF og Folkeuniversitetet er viden lige til at gå til.



AOF Vestegnen

Vil du være bedre til at bruge din iPad? Hvad med at lære at koge bolsjer? Eller ligger interessen mere i teatret, biografsalen, foran scenen eller på dansergulvet? Der er mulighed for lidt af hvert hos AOF, som tilbyder kurser og foredrag, der danner, beriger og underholder.

AOF er en sammenslutning af over 100 aftenskoler, daghøjskoler og sprogcentre, som arbejder sammen omkring aktiviteter, der oplyser borgerne på bedst mulig vis. Om alt fra sprog og mad til kultur og natur.

Lokalafdelingen sørger for, at borgere på Vestegnen har adgang til aktiviteterne i egen og nabokommunerne.

Private virksomheder har mulighed for at få skræddersyet et kursusforløb.

Medlemmer //

Alle 18+ år.

Aktiviteter //

- Foredrag
- Kurser
- Undervisning

Kursuskatalog kan ses på hjemmesiden eller fåes ved henvendelse til AOF.

Kontakt //

Mail: info@aofvest.dk

Tlf: 43 71 36 71

Facebook: AOF Storkøbenhavn

Læs mere på www.vestegnen.aof.dk



FOF Københavns Omegn

Der findes et sted, hvor kreativitet, musik, mad, historie, kultur og andre spændende emner er i fokus. Stedet er FOF, og her kan du gøre dig klogere, imens du har det sjovt og hygger dig i et åbent og afslappende selskab.

FOF har gennem mange år tilbudt kurser, foredrag og undervisning inden for næsten alt, hvad den vidbegærlige hjerne kan begære. Foreningen har aktiviteter i over 80 kommuner rundt omkring i landet. Også i Vallensbæk, hvor du kan lære om kokkekunst fra nær og fjern, strække kroppen på et yogahold og træne bevægelsen i et svømmebassin. Dygtige og vidende undervisere udvider din horisont og gør dig klogere på dig selv og din omverden i et mangfoldigt udvalg af aktiviteter og tilbud.

FOF er altid på udkig efter frivillige, der har lyst til at hjælpe til med det praktiske og sørge for, at kursisterne får en god oplevelse. Der er gode muligheder for at engagere sig, og alle er velkomne.

Medlemmer //

Alle 18+ år.

Aktiviteter //

- Foredrag
- Kurser
- Undervisning

Kursuskatalog kan ses på hjemmesiden eller fåes ved henvendelse til FOF.

Kontakt //

Mail: info@fof-taastrup.dk

Tlf: 43 99 90 11

Facebook: FOF Københavns Omegn

Instagram: @fofkobenhavnsomegn

Læs mere på www.fof-taastrup.dk



Folkeuniversitetet i Vallensbæk

Ny viden kan sætte tingene i perspektiv. Den kan få os til at undre os og lede vores tanker ned ad nye veje. Det er Folkeuniversitetets mission at lette adgangen til al slags viden, der kan berige, danne og udfordre os. Gennem kurser og foredrag om alt lige fra kunst og kultur til politik og historie knytter Folkeuniversitetet et tæt bånd mellem borgere og forskning. Folkeuniversitetets undervisere er forskere, forfattere og journalister. Med andre ord: Fagkyndige, der ved, hvad de taler om, og som forstår at gøre det komplekse stof letforståeligt.

Folkeuniversitetet har eksisteret siden 1898 og har på landsplan i dag mere end 600 kurser og foredrag om året. Afdelingen i Vallensbæk holder til i Vallensbæk Kirkes Sognegård, hvor der er arrangementer året rundt.

Det kræver ingen særlige forudsætninger at deltage, kun en god portion nysgerrighed. Alle er velkomne, uanset baggrund. Du skal ikke have særlige færdigheder, eksamener eller andet. På Folkeuniversitetet er viden for alle.

Medlemmer //

Alle 18+ år.

Aktiviteter //

- Foredrag
- Kurser

Hold //

Et program over foredrag og kurser findes på lokalafdelingens hjemmeside.

Kontakt //

Mail: folkivall@gmail.com

Tlf: 25 16 97 00

Facebook: Vallensbæk og Helligtrekongers Kirke

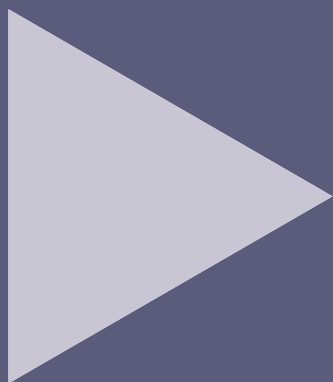
Folkeuniversitetet i Vallensbæk har ikke deres egen Facebookside, til gengæld deler Vallensbæk og Helligtrekongers Kirke nyheder om Folkeuniversitetets kommende kurser og foredrag.

www.fuko.dk/komite/vallensbaek-folkeuniversitet

**”Alt, hvad jeg
ved, er,
at jeg intet ved”**

(Sokrates - græsk filosof)

Frivillige sociale foreninger //



Det er ofte lysten til at hjælpe andre og lysten til at være del af et fællesskab, som driver folkene bag Vallensbæks frivillige sociale foreninger. En håndsækning, et bidrag eller lidt selskab kan gøre en stor forskel.

Det bliver gjort på forskellige måder og med forskellige midler. Blandt andet ved at læse højt for børn, tage hånd om ældre og borgere med sygdomme og handicap eller bekæmpe madspild.

Der er god mulighed for at give en hånd med indenfor frivilligt socialt arbejde og samtidig dyrke sin egen interesse for blandt andet cykling, loppemarkeder, sport, IT og meget andet.

Det er den direkte kontakt til borgerne, der er i centrum for mange af aktiviteterne i de frivillige sociale foreninger. Hjælpen gives i øjenhøjde, og det resulterer ofte i venskaber og et godt fællesskab.



Chripys Hjælpende Hænder – Stop madspild Vallensbæk

Hver dag smides der masser af spiseligt mad ud. Det er synd, mener foreningen Chripys Hjælpende Hænder, der gør alt, hvad de kan for at bekæmpe madspild. I samarbejde med lokale dagligvarebutikker og sponsorer samler foreningen mad ind, der ellers ville være endt i affaldscontaineren.

Maden doneres til borgere, som har brug for en ekstra håndsækning i hverdagen. Uddelingen af mad sker hver torsdag i spejderhytten Mosebo i Vallensbæk Nord. Ikke spiselige madvarer deles ud til de lokale gårde, som bruger maden til foder til dyrene.

Som frivillig i foreningen har du mulighed for at hjælpe til med at samle mad ind, sortere og dele ud. Gennem små handlinger kan du gøre en forskel og støtte et godt formål. Som frivillig gør du ikke kun noget godt for miljøet, du hjælper også andre.

Den sociale bevidsthed står centralt hos Chripys Hjælpende Hænder, der har flere forskellige afdelinger på Sjælland.

Frivillige //

Alle 18+ år.

Aktiviteter //

Indsamling, sortering og uddeling af mad.

Kontakt //

Mail: krysarik@gmail.com

Tlf.: 40 50 06 56

Facebook: Chripys Hjælpende Hænder



Cykling Uden Alder Vallensbæk

Vil du ud på en cykeltur, men har svært ved selv at træde i pedalerne? Så kan Cykling Uden Alder hjælpe dig. Foreningens frivillige "piloter" inviterer på ture i deres rickshaws og lader dig se Vallensbæk og omegn fra et bekvemt og trygt sæde.

En tur med Cykling Uden Alder er mere end bare en cykeltur. Det er en mulighed for at koble af, tage en tur ned ad mindernes allé, få en snak med de cyklende frivillige eller blot lade blikket vandre hen over den grønne og frodige natur. Hvis regn, slud og sne rammer, så sørger de frivillige cykelpiloter for overdækning og varme tæpper.

I rickshawerne er der også plads til en ekstra passager. Måske du skal have din ægtefælle, en ven eller dit barnebarn med? Foreningen råder også over en ladcykel, der er specielt fremstillet til at fragte en kørestol på en forsvarlig og sikker måde.

Turene starter og slutter altid ved eget hjem. Og er du pårørende eller ven/bekendt til en gangbesværet, har du selv mulighed for at blive uddannet som "pilot", så I kan cykle på tur sammen.

Frivillige //

Alle over 18 år kan blive frivillige cykelpiloter. Der er rig mulighed for at give en hånd med og deltage som frivillig cykelhjælp. Så længe du blot er rask og rørig.

Målgruppe //

Foreningens tilbud retter sig mod ældre og gangbesværede borgere. Ønsker du at komme med på en cykeltur, kan du, hvis du bor i plejeboligerne på Højstruphave og i Rønnebo, tage kontakt til plejepersonalet, som vil arrangere turen. Hvis du bor hjemme, kan du ringe eller maile til foreningen.

Aktiviteter //

Cykelture.

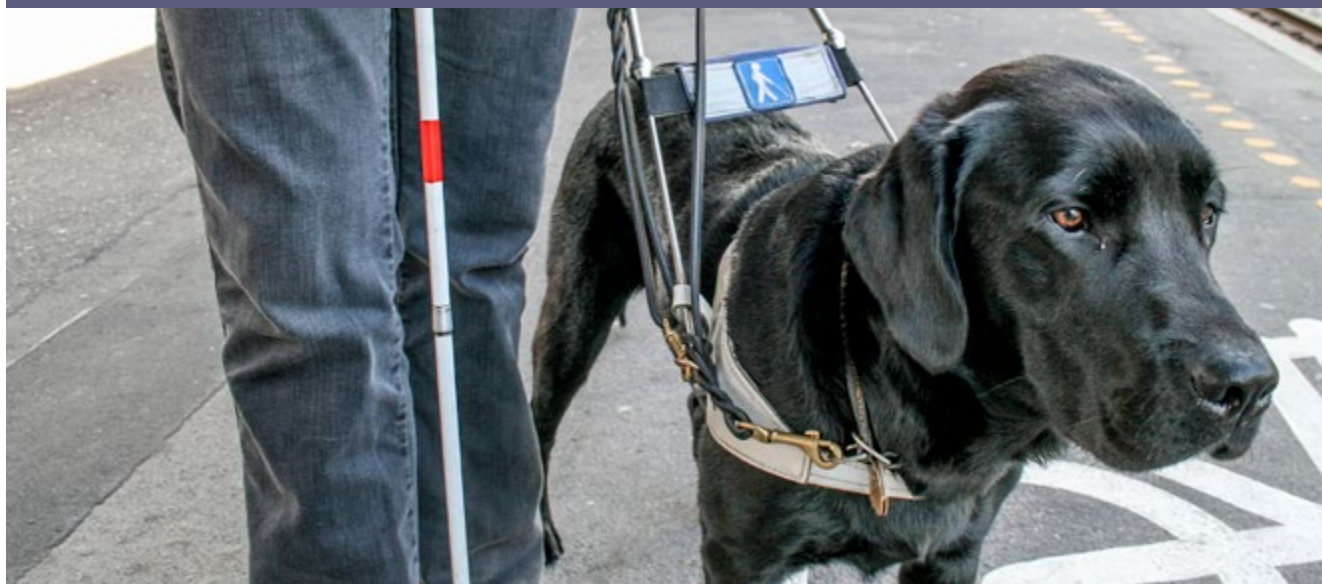
Kontakt //

Mail: mogsor@post9.tele.dk

Tlf.: 20 93 20 57

Facebook: [Cykling Uden Alder Vallensbæk](#)

www.cyklingudenalder.dk/find/vallensbaek



Danske Handicaporganisationer Vallensbæk Lokalafdeling

Danske Handicaporganisationer er en forening, der er dedikeret til at forbedre handicappedes levevilkår. Blandt andet ved at søge indflydelse i sager og forhold, som har betydning for den handicappedes hverdag og trivsel.

Medlemmerne er repræsentanter for forskellige handicapforeninger.

Lokalafdelingen i Vallensbæk har tre medlemmer i kommunens Handicapråd, som blandt andet rådgiver kommunalbestyrelsen vedrørende emner, der har relevans for handicappede borgere.

Danske Handicaporganisationer er partipolitisk uafhængige og har derfor kun den handicappedes ve og vel for øje i deres proaktive indsats.

Medlemmer //

Det er kun muligt at være medlem af foreningen, hvis du repræsenterer en handicapforening. Du kan ikke deltage som frivillig.

Aktiviteter //

Rådgivning og dialog med kommunen.

Kontakt //

Mail: dh-vallensbaek@handicap.dk

Læs mere på www.handicap.dk



Diabetesforeningen Vallensbæk Lokalafdeling

Diabetikere i kommunen skal ikke lede længe for at finde hjælp, råd og vejledning. Diabetesforeningen i Vallensbæk tager hånd om borgere med diabetes, unge som ældre og uanset baggrund. Ét af foreningens mål er at sikre diabetikere en god tilværelse med de følgevirkninger, sygdommen kan medføre. Det gør foreningen blandt andet ved at tilbyde kurser og foredrag, der gør en klogere på livet som diabetiker. Det er også muligt at få rådgivning i forbindelse med rettigheder, motion og mad. Foreningens fagprofessionelle står klar til at hjælpe og deler gerne ud af egne erfaringer.

Som medlem støtter du Diabetesforeningens indsats for at sikre gode vilkår for diabetikere, ikke kun i lokalområdet, men i hele landet. Foreningens overordnede mål er at udbrede kendskabet til diabetes. Samtidig virker foreningen som bindeled mellem diabetikere og beslutningstagere ved at arbejde for diabetikeres rettigheder.

Frivillige //

Alle er velkomne.

Målgruppe //

Diabetikere med type 1 og type 2 diabetes.

Aktiviteter //

- Foredrag
- Hjælp og rådgivning

Kontakt //

Mail: carolajensen@gmail.com

Tlf.: 40 53 18 96

Læs mere på www.vallensbaek.diabetes.dk



Hjerteforeningen Lokalafdeling Ishøj/Vallensbæk

Du har måske gået på den flotte sti, der begynder ved Stationstorvet og ender ved Vallensbæk Strandvej. Men vidste du, at stien også er en hjertesti? Den lange sti er ideel til gåture, og det er netop det, Hjerteforeningens lokale medlemmer i Vallensbæk bruger den til. Har du en hjertesygdom eller forhøjet blodtryk, er motion vigtigt, og ideen med en hjertesti er blot én af foreningens mange initiativer, der hjælper mennesker med hjerteproblemer til at få et godt og sundt liv.

Foreningen oplyser og rådgiver sine medlemmer om hjertesygdomme og om, hvor lidt der skal til for at leve et hjertesundt liv. Læger og andre fagprofessionelle holder oplæg og kurser, der inspirerer og rådgiver om kost, motion og sygdomme. Diætister viser vej til madplaner og nemme retter, og motionshold sørger for leg og hygge.

Som medlem af Hjerteforeningen støtter du også foreningens bidrag til forskning inden for hjertesygdomme og det politiske arbejde for en bedre behandling og rehabilitering.

Frivillige //

Alle 18+ år.

Målgruppe //

Borgere med hjertesygdomme og for højt blodtryk samt deres pårørende.

Aktiviteter //

- Foredrag og kurser
- Gåture, floorball og motion

Medlemskab er ikke påkrævet for at deltage i foreningens aktiviteter. Foreningens aktiviteter er kun mulige, fordi en god portion af frivillige hjælper til. Foreningen er derfor altid på udkig efter flere frivillige.

Kontakt //

Mail: ishoejvallensbaek@hjertereforening.dk

Facebook: Hjerteforeningen Ishøj/Vallensbæk

Læs mere på <https://lokal.hjertereforeningen.dk/ishoej/>



Høreforeningen Vallensbæk Lokalafdeling

Er du høreudfordret, har tinnitus, meniéres eller har du pådraget dig en øreskade? Som borger i Vallensbæk er der mulighed for at få hjælp og vejledning via Høreforeningens lokalafdeling.

Foreningen tilbyder sine medlemmer guidning i forbindelse med anskaffelse af høreapparat og hjælp til at finde vej i det danske sundhedsvæsen. Du kan også blive klogere på generelle udfordringer ved at have høreundersættelse, tinnitus, høretekniske hjælpemidler og en masse andre spændende og relevante temaer, når foreningen inviterer til foredrag.

Et medlemskab af Høreforeningen giver mulighed for at få hjælp af en bisidder, få del i rabatordninger og generelt blive en del af et uundværligt netværk.

Frivillige //

Alle 18+ år.

Målgruppe //

Hørehæmmede samt deres pårørende.

Aktiviteter //

- Vejledning
- Guidning
- Foredrag

Foredrag er gratis for medlemmer, mens ikke-medlemmer skal betale et beløb for at deltage.

Kontakt //

Mail: vallensbaek@hoeforeningen.dk

Læs mere på www.hoeforeningen.dk



Lions Vallensbæk

Vidste du, at du støtter et godt formål, når du køber noget at spise eller drikke fra en af Lions madboder?

Foreningen Lions blev i sin tid sat i verden for at gøre en forskel for dem, der har mindst. Det har den gjort siden 1917, hvor foreningen blev grundlagt i USA.

I Vallensbæk har den lokale afdeling eksisteret siden 1970 og har lige fra starten stået for og bidraget til arrangementer, hvor det indsamlede pengebeløb er gået ubeskåret til humanitær hjælp. Både på lokalt, nationalt og globalt plan. Det er blevet til mange penge gennem årene, og hjælpen er blandt andet gået til andre lokale foreninger, hospicer og ofre for naturkatastrofer.

I Lions hygges der blandt de frivillige, mens der planlægges, koordineres og langes æbleskiver og popcorn over disken. Som frivillig i foreningen er der mange muligheder for at bidrage til den gode stemning og samtidig støtte op omkring et projekt, der hjælper til og gør en forskel. Som foreningens motto lyder: "Vi er til tjeneste".

Frivillige //

Du kan blive frivillig hos Lions ved at kontakte foreningen via mail. Foreningen mødes den anden tirsdag i måneden på Højrupgård.

Medlemmer //

Alle interesserede over 18+ år.

Aktiviteter //

- Planlægning og koordinering af arrangementer
- Madboder
- Loppemarkeder

Kontakt //

Mail: vallensbaek@lions.dk

Facebook: Lions Vallensbæk

Læs mere på <https://vallensbaek.lions.dk>



Menighedsplejen

Har du været til høst- eller julemarked i Vallensbæk, så har du med garanti mødt nogle af de frivillige fra Menighedsplejen. Foreningen stiller hvert år op med mad- og gaveboder, hvor der sælges hjemmelavede delikatesser, dekorationer og meget andet. Penge fra salget går til Menighedsplejens velgørende formål. Blandt andet julehjælpen, der uddeles til økonomisk trængte borgere i kommunen.

Menighedsplejen er en selvstændig forening under folkekirken, og det kristne budskab om næstekærlighed løber derfor som en rød tråd gennem alle foreningens arrangementer og aktiviteter.

De frivilliges arbejde i foreningen er alsidigt. Har du lyst til at give en hånd med, er mulighederne mange. Lige fra planlægning og udførelse af arrangementer til uddeling af julehjælp og andre forefaldende aktiviteter. Som frivillig har du mulighed for at deltage i månedlige frokoster og gøre en forskel for både store og små ved menighedsplejens mange aktiviteter.

Frivillige //

Alle 18+ år.

Målgruppe //

Borgere i Vallensbæk.

Aktiviteter //

- Markeder
- Udflugter og frokoster
- Uddeling af hjælpepakker

Kontakt //

Mail: 7149@sogn.dk (att: Menighedsplejen)

Mail: lch@live.dk (formand)

www.vallensbaekkirke.dk/menighedsplejen

Det er muligt at støtte Menighedsplejens aktiviteter ved at donere et pengebeløb.



Natteravnene i Vallensbæk

Du har sikkert set dem i nattelivet, de frivillige med de karakteristiske gule jakker. Natteravnene, hedder de. Med rolige skridt går de rundt i kommunen efter mørkets frembud og taler med børn og unge, der har behov for en snak og en voksen at støtte sig til.

Man finder natteravnene i de fleste danske byer, også i Vallensbæk, hvor frivillige natteravnene vil gøre en forskel og støtte op om sikkerheden og trygheden i det offentlige rum. Alene ved at være synlige og ved at være gode rollemodeller.

Natteravnenes indsats foregår ikke kun på gaden, men også på skolerne. De lokale frivillige tager ud i klasserne og fortæller om natteravnenes funktion, og hvordan børn og unge kan bruge dem, når de færdes i natten.

Natteravnene er lig med tryghed og omsorg. Hvis du ønsker at bidrage med netop dé to ting til lokalmiljøet, så står Natteravnene i Vallensbæk klar til at tage imod dig som frivillig.

Frivillige //

Alle 18+ år med en pletfri børneattest.

Målgruppe //

Børn og unge i det offentlige byrum.

Aktiviteter //

Gåture i en frivillig social indsats.

Kontakt //

Mail: vallensbaek@natteravnene.dk

Facebook: Natteravnene i Vallensbæk

Læs mere på www.natteravnene.dk



Røde Kors Ishøj-Vallensbæk

Som frivillig i Røde Kors er der ikke langt fra Vallensbæk til verdens brændpunkter. Hvert år til den årlige landsindsamling indsamler lokalforeningens frivillige og hjælpere penge ind til både det internationale og det nationale hjælpearbejde. Landsindsamlingen ligger altid den 1. søndag i oktober. Pengene går til ofre for naturkatastrofer og krige samt til langsigtede udviklingsprojekter.

Afdelingens frivillige kan ved hjælp af økonomiske midler fra de to Røde Kors butikker i Ishøj Bycenter, tilbyde borgere i Ishøj og Vallensbæk forskellige former for hjælp. Lokalforeningens frivillige tilbyder bl.a. cykeltræning for kvinder med anden etnisk baggrund og julehjælp til økonomisk trængte børnefamilier. Og når økonomien er presset i børnefamilien, tilbydes der ferielejre. Lokalafdelingen tilbyder også vågetjeneste til borgere, der går den sidste tid i møde alene.

Som frivillig er det nemt at gøre en forskel. Der er altid brug for en ekstra hånd hos Røde Kors i Ishøj-Vallensbæk. Der er allerede ca. 120 frivillige, men der er brug for og plads til flere. Selv den mindste indsats er en kæmpe hjælp til dem, der ikke har så meget.

Frivillige //

Der søges frivillige. Alle interesserede 15+ år er velkomne.

Aktiviteter //

- Frivilligt socialt arbejde
- Humanitært arbejde
- Arbejde i genbrugsbutikkerne

Kontakt //

Mail: jytjen@rodekors.dk
Tlf.: 20 27 37 32

Læs mere på www.ishoej.drk.dk



Vallensbæk Seniorklub

I Vallensbæk Seniorklub går turen flere gange om året til museer, slotte og kirker rundt omkring på Sjælland. Foreningens medlemmer nyder godt af naturen, de historiske seværdigheder og det hyggelige samvær med andre ældre.

Foreningen inviterer et bredt udvalg af foredragsholdere til at holde oplæg om alt fra lokalhistorie til samfundsforhold. Årlige julefrokoster og nytårskure omkring højtiderne sørger for den gode stemning med god mad og underholdning.

Der er noget at give sig til og være sammen om i Vallensbæk Seniorklub, der først og fremmest er et inkluderende og inspirerende fællesskab af og for ældre borgere i kommunen. Det sociale samvær og de kulturelle oplevelser står centralt i foreningen.

Frivillige //

Du skal være medlem for at være frivillig i foreningen.

Medlemmer //

For at kunne ansøge om medlemskab af foreningen, skal du være ældre borger med adresse i Vallensbæk Kommune og selvhjælpen.

Aktiviteter //

- Udflugter
- Foredrag
- Sammenkomster ved højtider

Kontakt //

Mail: nily@mail.dk

Tlf.: 24 23 77 16

Se mere på www.vallensbaekseniorklub.simplesite.com



Ældre Sagen Lokalafdelingen i Vallensbæk

Som ældre borger i kommunen, er der ved Ældre Sagens lokalafdeling i Vallensbæk en lang række tilbud og aktiviteter, der favner bredt og spænder vidt. Du kan for eksempel spille alt fra banko til badminton sammen med andre ældre i trygge og hyggelige omgivelser. Hos Ældre Sagen er mulighederne mange, hvad enten du er til fysisk udfoldelse eller rolig fordybelse.

Ældre Sagen hjælper også med råd og vejledning, der gør hverdagen som ældre lidt lettere. Der er hjælp at hente, hvis der er bøvl med computeren, eller hvis du har brug for en handyman til mindre opgaver i hjemmet. Foreningens frivillige står altid klar til at hjælpe dig. Har du lyst til at hjælpe til som frivillig, er der også mulighed for det.

Fællesskab og samvær med andre mennesker vægtes højt hos Ældre Sagen. Besøgsvenner, tryghedsopkald, Café Husk (*læs mere på side 98*), Lørdagscafé og "Danmark Spiser Sammen" er bare nogle af de sociale aktiviteter, foreningen tilbyder.

Frivillige //

Alle 18+ år. Det kræver ikke medlemskab af Ældre Sagen.

Medlemmer //

- Ældre, men alle 18+ år kan blive medlem
- Primær målgruppe for indsatser er ældre borgere

Aktiviteter (udpluk) //

- IT-undervisning, kortspil og banko
- Badminton, petanque, bowling, stavgang, svømning, dans, cykling
- Foredrag, udflugter, engelsk sprogtræning, litteratur
- Besøgsvenner, tryghedsopkald, demensaflastning, bisidder, sorggrupper, hjælp til praktiske opgaver i hjemmet. Du kan læse om Ældre Sagens "tanter og onkler" på henholdsvis side 97, 105 og 110

Kontakt //

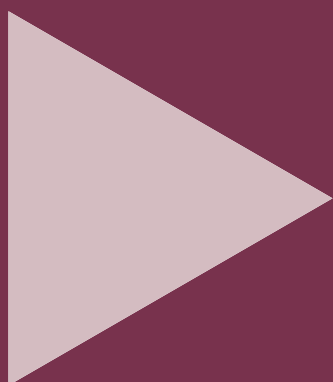
Mail: kontor@aeldresagen-vallensbaek.dk

Tlf.: 43 77 07 17

Facebook: Ældre Sagen - Vallensbæk

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/Vallensbaek

Kulturforeninger //



Kultur er mange ting. Det afspejler det mangfoldige foreningsliv i Vallensbæk, hvor udvalget af kulturelle aktiviteter er stort. Der er rig mulighed for at dyrke kunsten, musikken, teatret og historien i foreninger, der har aktiviteter for både børn, unge, voksne og ældre.

At være medlem af en kulturforening er at være medlem af et fællesskab, hvor du møder ligesindede, men også udfordres på dine faste forestillinger. Meninger skabes og brydes, perspektiver udvides, og nye vinkler opdages. Kulturelle aktiviteter forener os, de gør os klogere, og så overrasker de os. Findes der noget mere vigtigt end det?

I Vallensbæks kulturforeninger er der tid til fordybelse. Om blikket kastes på et lærred, ind i en linse, ned i arkiverne eller ud mod publikum, så er der lidt for enhver smag og noget at vælge imellem.



Blixen Klub Vallensbæk

Det summer af aktivitet i Blixen Klub Vallensbæk. Samtalesaloner, foredrag, udflugter og meget andet er en fast bestanddel af klubben, der er opkaldt efter den berømte danske forfatter Karen Blixen. Ligesom hos den videbegærlige og nysgerrige forfatter er interessen vendt mod en bred palette af emner - både de helt højaktuelle og de mere historiske emner tages under kærlig behandling.

I Blixen Klubben lærer man af og med hinanden. Flere af klubbens foredrag holdes af egne medlemmer, der deler ud af deres personlige livshistorie, erfaringer, passioner og interesser. Det handler om de store og små øjeblikke i livet, de omvæltende og de afgørende, de knap så gode og de helt fantastiske.

Samværet i Blixen Klubben er ganske uformelt og båret af plig og nysgerrighed. I et netværk bestående af erfarne kvinder kan du tanke inspiration og finde fællesskab, der forener, danner og udfordrer.

Medlemmer //

Kvinder omkring de 60 år og derover.
Medlemmerne står for egne aktiviteter, så du kan kun deltage som frivillig, hvis du er medlem.

Aktiviteter //

- Samtalesaloner
- Foredrag
- Udflugter

Kontakt //

Mail: vallensbaek@blixenklub.dk
Tlf.: 61 39 69 52

Læs mere på www.blixenklub.dk/vallensbaek



Cocktail

Der er glitter, sang og fællesskab på programmet, når foreningen Cocktail mødes over sang i ægte barber-shop-stil. Cocktail består af kvindelige vokalister, der med eksklusiv elegance serverer happy-jazz, barber-shop og danske evergreens a capella. De optræder, så det er underholdende både at høre og se på.

Det er foreningens formål at udvikle medlemmernes musikalske evner og færdigheder for derigennem at kunne udtrykke sig kunstnerisk og musikalsk såvel i fællesskab som individuelt.

Alle kvinder, der har lyst til at synge, kan være med. Eneste krav er, at man elsker at synge og kan synge rent. Hvis du derudover gerne vil udvikle dine sang-evner, tilbydes kurser i sangteknik.

Medlemmer //

Kvinder, der elsker at synge og kan synge rent.

Aktiviteter //

- Sang
- Socialt samvær
- Optræden

Kontakt //

Mail: gitte@skovgren.dk
Tlf.: 51 90 44 10

Læs mere på www.vocal-cocktail.dk



Coding Pirates Vallensbæk

Hvis du er barn/ung og drømmer om at være en haj til at kode, så står Coding Pirates klar til at føre dig ind i kodekunstens allerhelligste gemakker. Du lærer blandt andet at programmere, designe spil i 3D, bygge robotter og generelt være kreativ med teknologi. Kodning er mange ting og kan bruges på forskellige måder. I Coding Pirates når du hele paletten rundt.

Ønsker du ikke kun at være forbruger af teknologi, men også medskaber og samtidig have det sjovt med andre kodebegeistrede børn og unge, så er Coding Pirates stedet.

Er du selv lidt af en kodekonge, er du mere end velkommen til at deltage i aktiviteterne som frivillig.

Frivillige //

Alle 17+ år, der brænder for teknologi.

Medlemmer //

Alle børn og unge mellem 7-17 år, uanset baggrund. *Det er helt uforpligtende at dukke op og se, hvad foreningen laver, inden du melder dig ind.*

Aktiviteter //

- Undervisning
- Workshops
- Udflugter til turneringer uden for kommunen

Coding Pirates mødes som udgangspunkt hver lørdag fra kl. 10 til kl. 12.

Kontakt //

Mail: vallensbaek@codingpirates.dk

Læs mere på www.codingpirates.dk/vallensbaek



Den Srilankansk-Danske Venskabsforening

Musik, mad, sang og dans. Kultur kan være mange ting. Det er den også i Den Srilankansk-Danske Venskabsforening, der huser borgere af srilankansk oprindelse og borgere med en generel interesse for landet mod øst. Til foreningens sammenkomster, der blandt andet tæller sommer-, nytårs- og julefester, fejres og holdes de srilankanske traditioner i hævd. Der danses, synges og spises i fællesskab, knyttes bånd og udveksles erfaringer.

Foreningen har mere end 30 år på bagen. Gennem årene har det været en vedvarende bestræbelse for foreningen at bevare traditionerne og videregive dem til de næste generationer.

Den Srilankansk-Danske Venskabsforening er et interessefællesskab, hvor du nemt kan komme i kontakt med herboende srilankanere og andre med interesser for srilankansk kultur.

Medlemmer //

Srilankanere bosiddende i Danmark og folk med interesse for Sri Lanka. Medlemmerne står for egne aktiviteter, så du kan ikke deltage som frivillig med mindre at du er medlem.

Aktiviteter //

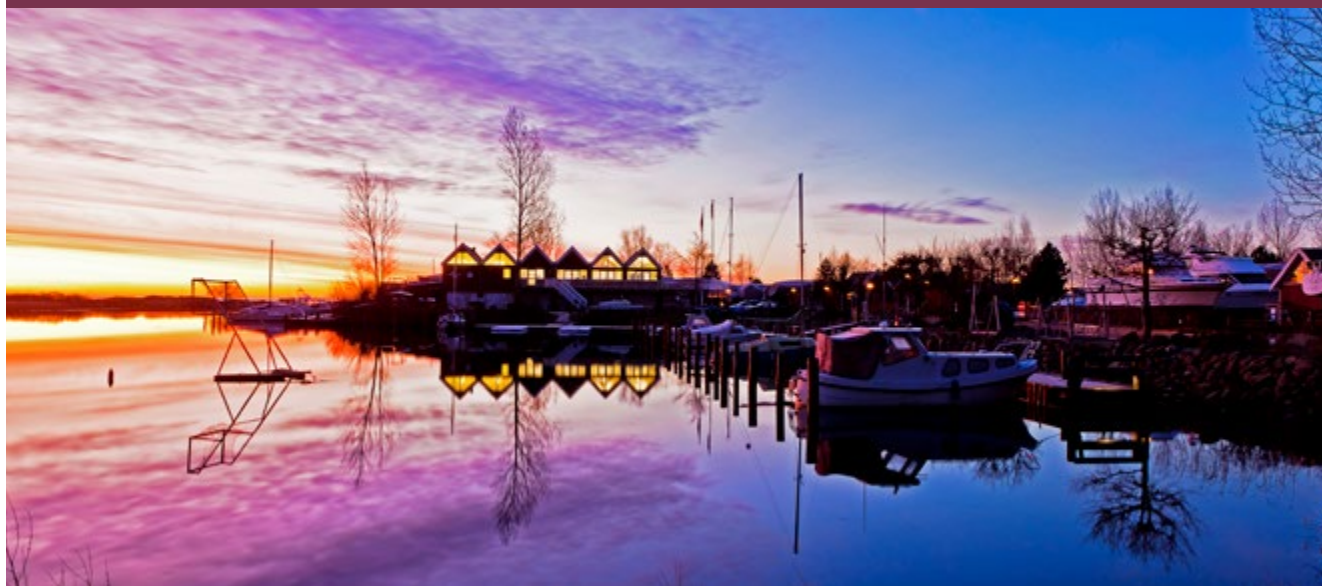
- Netværksmøder
- Fester og sociale sammenkomster
- Madarrangementer, f.eks. til Festlig Fredag

Kontakt //

Mail: palitha73@hotmail.com

Tlf.: 40 63 02 34

Facebook: Den Srilankansk-Danske Venskabsforening



Fotoakrobaterne

Fotoakrobaterne er en forening i Vallensbæk, der helliger sig fotografiet som kunst- og udtryksform. Som medlem har man mulighed for at få stillet skarpt på sine fotografiske færdigheder og udvikle sig som fotograf. Gennem foredrag og ekskursioner inviteres medlemmerne til at blive inspireret og finde sammen i et fællesskab med andre fotoentusiaster.

Nogle gange ser man verden lidt skarpere gennem et kameraobjektiv. Uanset om det drejer sig om landskaber, mennesker eller bygninger. Hos Fotoakrobaterne lægges der vægt på den kreative mangfoldighed, og alle motiver og stilarter er derfor velkomne.

Passionen for fotografiet dyrkes også i konkurrencer, både inden for og uden for klublokalet.

Foreningen udstiller medlemmernes billeder rundt omkring i kommunen. Er du gået glip af en udstilling, kan flere af medlemmernes billeder findes på foreningens hjemmeside, hvor du også kan se kommende aktiviteter.

Medlemmer //

For alle fotointeresserede 18+ år.

Aktiviteter //

- Foredrag
- Konkurrencer
- Udflugter
- Udstillinger

Foreningen arrangerer udstillinger, der er tilgængelige for offentligheden. Ønsker du at deltage i foreningens øvrige aktiviteter, skal du være medlem.

Kontakt //

Mail: formand@fotoakrobaterne.dk
Tlf.: 43 64 60 69

Læs mere på www.fotoakrobaterne.dk



Gli Amici dell' Italia

Det er ikke uden grund, at Gli Amici dell' Italia betyder "Italiens Venner" på dansk. I ca. 30 år har foreningen med det italienske navn nemlig samlet og forenet folk med en passion for italiensk sprog og kultur.

Foreningens aktiviteter spænder vidt fra foredrag, fester og film til rejser til Italien. Aktiviteterne er fordelt over ca. seks årlige arrangementer og engagementet understøttes af kvartalsvise egenproducerede medlemsblade.

Foreningen er drevet af stærk "amore" for Italien, og denne kærlighed påkræves af alle medlemmer. Til gengæld står den på alt fra antipasti til vinsmagning.

Medlemmer //

For alle 18+ år med en stor oprigtig interesse for italiensk sprog, kultur og mad.

Aktiviteter //

Aktiviteterne er italiensk kultur, herunder sprog og mad.

Kontakt //

Mail: gjwitting@webspeed.dk

Tlf.: 20 66 18 54



Kunstgruppen Courage

"At skabe er at leve to gange," sagde den berømte filosof og forfatter Albert Camus. Og det lever kunstgruppen Courage efter, for de har nemlig maling i blodet og laver alt fra malerier og akvareller til keramik. Gruppen består af lokale keramikere og kunstnere i Vallensbæk.

Hvert år arrangerer Courage "Kunstnerruten", hvor aktive kunstnere i Vallensbæk for en weekend slår dørene op til deres værksteder, så alle dem, der har lyst og er nysgerrige på kunsthåndværket, kan komme på besøg. Derudover arrangerer kunstgruppen en lang række udstillinger med lokale kunstnernavne på forskellige lokationer i Vallensbæk.

Kunstgruppen Courage mødes hver anden uge for aktivt at arbejde med billedkunst, arrangere kurser, udstillinger og kunstbesøg.

Medlemmer //

Man skal indstilles som medlem. Kontakt foreningen, hvis du er interesseret.

Aktiviteter //

- Kunstnerruten i Vallensbæk
- Kurser
- Udstillinger
- Kunstbesøg
- Aktivt arbejde med billedkunst

Kontakt //

Mail: toveballing@webspeed.dk

Tlf: 26 48 97 27



Salsal Kulturforening

Hyggen er i top, når kulturforeningen Salsal fejrer de traditionelle afghanske højtider. Musik, mad og dans er en fast del af afholdelsen af foreningens sammenkomster. Medlemmerne samles ca. hver tredje måned til arrangementer, hvor der er foredrag om relevante emner, blandt andet om sundhed og sygdom. Underholdning af forskellig slags er en fast del af arrangementerne, og det uforpligtende og hyggelige samvær vægtes højt.

Salsal er et interessefællesskab for borgere med rødder i Afghanistan og for borgere, der gerne vil dele deres passion og interesse for landet med andre ligesindede. Foreningen er for alle, uanset kulturel eller religiøs baggrund.

Medlemmerne har stor indflydelse på udformningen af foreningens arrangementer og kan selv komme med forslag til eventuelle arrangementer. Salsal samarbejder med foreningen SWEDA om forskellige arrangementer.

Medlemmer //

Alle interesserede, uanset kulturel eller religiøs baggrund. Medlemmerne står for egne aktiviteter.

Aktiviteter //

- Netværk og foredrag
- Fejring af højtider og helligdage

Kontakt //

Facebook: Salsal kulturforening



SWEDA – Social Welfare & Economic Development of Afghanistan

Borgere af afghansk oprindelse og borgere med interesse i Afghanistans kultur har mulighed for at finde et fælles fodslag i SWEDA, der er en interesseorganisation/gruppe af frivillige med en sag. Den tilbyder både netværksmuligheder og et bredt udvalg af aktiviteter.

SWEDA er klar med støtte og vejledning i forbindelse med de udfordringer, herboende afghanere kan møde i deres hverdag. Afghanistans rige kultur dyrkes i fællesskab gennem undervisning i persisk kultur og i fejringen af helligdage.

SWEDA's indsats på integrationsområdet afspejler sig i deres aktiviteter, der ud over råd og vejledning også tæller foredrag om for eksempel uddannelse. Foreningen står desuden bag initiativer, der forebygger ensomhed blandt borgere af afghansk herkomst.

De frivillige oversætter også regler og love m.v. på persisk på instagram/facebook/twitter. Det kan findes ved at søge på "Loveogregler".

Medlemmer //

SWEDA henvender sig til mænd og kvinder med afghansk baggrund og andre med interesse for afghansk kultur, historie og samfundsforhold.

Medlemskab er gratis, men der kan være deltager/entrébetaling til arrangementer og events.

Aktiviteter //

- Netværk, foredrag og undervisning
- Fejring af højtider og helligdage

Kontakt //

Mail: swedafghanistan@outlook.com

Mail: loveogregler@gmail.com

Tlf: 53 81 13 85

Facebook: SWEDA Afghanistan

Facebook: Love og Regler på Farsi/Dari

Instagram: @swed_afg

Instagram: loveogregler



Vallensbæk Amatørteater

En gang om ugen mødes teaterinteresserede vallens-bækkere på Egholmskolen for at skrive sketches, sy kostumer og meget andet. En forestilling består af mange elementer, og Vallensbæk Amatørteater beskæftiger derfor mange slags frivillige med forskellige baggrunde og aldre. Lige fra skuespillere og musikere til koordinatore og handymænd.

Der er mulighed for at engagere sig på forskellig vis. Du kan sprede hygge og latter fra de skrå brædder på scenen, eller du kan have ansvaret for al mekanikken bag scenetæppet med lys, lyd, udklædning, manuskript eller PR. Alle dele er lige vigtige, når teatrets hjul skal rulle. I 2019 kunne teatret fejre 25 års jubilæum.

Teaterentusiasterne har i de senere år særligt taget revygenren til sig. For deres indsats er de flere gange blevet belønnet med titlen som Danmarks mestre i revy.

Når der ikke arbejdes på nye forestillinger, besøger teatrets medlemmer andre teatre og afholder fester og andre sociale sammenkomster.

Medlemmer //

For alle teaterinteresserede.

Aktiviteter //

- Forestillinger
- Udflugter

Det er muligt at komme forbi til et uforpligtende besøg for at opleve foreningens aktiviteter.

Kontakt //

Mail: anette@carl.dk

Tlf.: 40 70 65 38

Facebook: Vallensbæk Amatørteater

Læs mere på www.vallensbaekamatoerteater.dk



Vallensbæk Børneteater – Zebragruppen

Der er rig mulighed for børn og unge for at slå deres folder på en teaterscene. Vallensbæk Børneteater, også kaldet Zebragruppen, har dramahold for de 5 til 18-årige og opfører flere forestillinger i løbet af året. Gys, eventyr, dans og meget andet har gennem tiden stået på programmet.

Børneteatret blev grundlagt i 1984 og har siden da gennem kyndig undervisning styrket børn og unges teaterfærdigheder. At spille teater er dog ikke kun at huske sine replikker og kunne sine dansetrin, det er også at udvikle sig som menneske. Teater handler nemlig om at prøve grænser af og udvikle sig.

Hele familien involveres, når en lille ny teaterentusiast træder ind i Vallensbæk Børneteater. Forældre deltager i opbygningen af scener, syning af kostumer og andet praktisk arbejde. Eneste krav til medlemmer er, at de har en interesse for teater og lyst til at spille skuespil.

Frivillige //

Alle 18+ år. Især hjælp til at sy kostumer og lave scenografi søges.

Medlemmer //

- Minizebra (5-7 år)
- Dramahold (7-12 år)
- Zebragruppen (8-16 år)
- 3-i-1 Teaterhold (10-16 år). Det er undervisning i teater, manuskriptskrivning samt kostumedesign

Kom og oplev teatret til en forestilling og få evt. en rundtur bagefter efter aftale. Se hjemmesiden for næste kommende forestilling.

Kontakt //

Mail: mail@blikfang.com

Tlf: 26 12 21 22

Facebook: Zebragruppen Vallensbæk Børneteater

Læs mere på www.zebragruppen.dk



Vallensbæk Kunstforening

"Kunstens inderste væsen er at gribe mennesket", har kunstneren Asger Jorn engang sagt. Ser man på alle de værker, som Vallensbæk Kunstforening udstiller, er der i dén grad noget at blive grebet af.

Det er nemlig en bred palette af udtryk, du møder i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, hvor foreningen har deres faste udstillinger. Fotos, abstrakte malerier, collager og meget andet pryder væggene og får lokalene til at stråle af farver og mønstre.

Foreningens udstillinger er offentlige, og der er fri adgang for alle. Som medlem af kunstforeningen har man indflydelse på, hvilke værker der skal udstilles.

I Vallensbæk Kunstforening er kunsten noget, man er sammen om. Udflugter til museer og foredrag om og af kunstnere er derfor faste aktiviteter i foreningen. Der samarbejdes løbende med andre foreninger om udstillinger.

Medlemmer //

For alle kunstinteresserede, uanset alder.

Aktiviteter //

- Udstillinger
- Foredrag
- Udflugter

Ønsker du at deltage i foreningens arrangementer, skal du være medlem af foreningen.

Kontakt //

Mail: formand@vallensbaekkunstforening.dk
Tlf: 40 20 95 92

Læs mere på <https://vallensbaekkunstforening.dk>



Vallensbæk Lokalhistoriske Forening

Der findes en helt særlig forening for alle historieinteresserede borgere. Den lokalhistoriske forening holder foredrag om Vallensbæks lange og spændende historie og afvikler byvandring rundt omkring i kommunen. Du kan blive klogere på kommunens forvandling fra simpel landsbykommune til veludviklet byområde. Vallensbæks historie er nemlig først og fremmest en historie om udvikling.

Foreningen udstiller løbende historiske genstande og arkivmateriale, der viser forskellige sider af Vallensbæks alsidige historie.

På foreningens hjemmeside finder du et overflødighedshorn af artikler, kirkebøger og meget andet fra gamle dage.

Den historiske interesse bliver dyrket i fællesskab i Vallensbæk Lokalhistoriske Forening. Samtale, diskussion og en lyst til at dykke ned i historien sammen er kerneværdierne i foreningen.

Medlemmer //

Alle historieinteresserede, uanset alder.

Aktiviteter //

- Foredrag
- Byvandring
- Udstillinger
- Slægtsforskning

Foreningen holder foredrag, der ikke kræver medlemskab, og som er tilgængelige for offentligheden. Ønsker du at deltage i foreningens øvrige møder, er et medlemskab påkrævet.

Kontakt //

Mail: ingolf1942@outlook.dk

Tlf.: 40 16 44 60

Facebook: Vallensbæk Lokalhistoriske Forening

Læs mere på www.vlf.nu



Wallensbæk Byes Laug

Midt iblandt grønne og rekreative områder ligger Vallensbæk Landsby, der er kommunens ældste bydel. Stråttækte gårde, en middelalderkirke og små hyggelige gader og stier bidrager til området med historisk kolorit og landsbystemning. I foreningen Wallensbæk Byes Laug arbejder man for at bevare landsbyens særlige udseende og miljø ved at vejlede boligejere om deres grunde og ved at hjælpe dem med kontakt til kommunen.

Foredrag, vandreture og festlige sammenkomster er faste bestanddele i foreningen. Alt sammen med udgangspunkt i landsbyens ve og vel. Til forskellige foredrag kan du blive klogere på landsbyens historie, og på vandreture er der mulighed for at få jord under skoene og lære de omkringliggende naturrige områder bedre at kende. En årlig sommerfest, juletræstænding og nytårskur ryster naboer og andre beboere i området godt sammen og får hygge og fællesskab til at gå op i en højere enhed.

Medlemmer //

Enhver, der er interesseret i Vallensbæk Landsby, er velkommen. Du behøver ikke være bosiddende i landsbyen for at være medlem.

Aktiviteter //

- Hjælp og rådgivning
- Foredrag
- Vandreture
- Fester

Ønsker du at deltage i foreningens arrangementer, skal du være medlem af foreningen.

Kontakt //

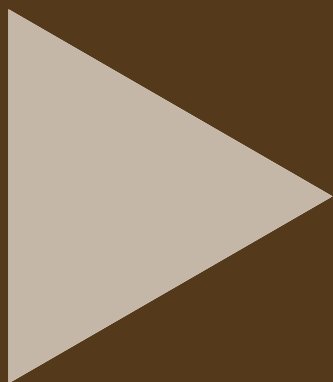
Mail: oldermand@vallensbaekbylaug.dk

Tlf.: 31 62 23 11

Facebook: Vallensbæk Bylaug

Læs mere på www.vallensbaekbylaug.dk

Spejderforeninger //



Alle kan blive spejder. Det er underordnet, om du er barn, ung eller voksen, og om du er vant til at bevæge dig i naturen eller ej. Der er plads til alle. Så længe du har mod på at lære, møde spændende nye mennesker og få en masse oplevelser. To spejderklubber i Vallensbæk giver dig mulighed for lige netop det.

At være spejder er at have naturen som dit naturlige opholdssted. Det er der, du lærer færdigheder, du kan bruge resten af livet, og hvor du stifter venskaber, der kan holde lige så længe. For en spejder er naturen til for at blive brugt, opdaget og undersøgt. Men den er også en ressource, vi alle skal passe på.

Som spejder lærer du at tage ansvar for dine omgivelser og behandle såvel naturen som dine medspejdere med respekt og nysgerrighed.

Fællesskab, sammenhold og venskab, lærdom, oplevelser og erfaringer. Det og meget mere får du som spejder i Vallensbæk, hvor flere dygtige spejderledere står klar til at tage imod dig.



KFUM-Spejderne Strandboerne

Hos KFUM-spejderne Strandboerne indtager de traditionelle spejderværdier en central plads. Naturen er omdrejningspunktet for størstedelen af spejdernes aktiviteter, og kammeratskab og sammenhold vægtes højt. KFUM-spejderne i Vallensbæk råder over to spejderhytter, som danner rammen om en masse spændende og udfordrende aktiviteter. Der er mulighed for at kaste sig ud i orienteringsløb, pionere med rafter, lære at læse morsekoder og en masse andet, hvor man lærer i fællesskab og samtidig nyder og passer på naturen.

Der er ugentlige møder i begge spejderhytter, og der er aktiviteter, der passer til hvert enkelt alders- og klassetrin. Har man lyst til at hjælpe til som frivillig, er der også mulighed for det. Man kan lære fra sig og få uendeligt meget igen.

At være spejder hos Strandboerne er meget mere end at kunne begå sig ude i det fri. Det er sammenhold, at tage ansvar og at lære om sig selv og andre.

Frivillige //

Hvis du er interesseret i at være frivillig, så kontakt foreningen. Det kræver blot, at du indmeldes i korpset og er interesseret i kurser og oplæring som spejder.

Medlemmer //

Fra 3 år og op.

Aktiviteter //

- Oplevelser og udfordringer i naturen som spejder
- Udflugter

Det er muligt at komme forbi og se spejdernes aktiviteter, inden du melder dig ind.

Kontakt //

Mail: gl@strandboerne.dk

Facebook: Strandboerne

Læs mere på www.strandboerne.dk



Pilehave Gruppen Det Danske Spejderkorps

Frisk luft, grøn natur og fællesskab – det er ikke helt tosset at være spejder. Pilehave Gruppen, der er en afdeling under Det Danske Spejderkorps, holder til i grønne områder, hvor der ikke er langt til det næste lejrball eller en hyggelig tur rundt i landskabet.

I Pilehave Gruppen gør man tingene sammen, med naturen som en lige så god kammerat som ens medspejdere. Fællesskabet vægtes højt i mødet med de udfordringer og oplevelser, det giver at færdes i naturen. At være spejder er derfor ikke kun at være en haj til at samle, bygge og save. Det er også at vokse som menneske sammen med andre og lære at tage ansvar for naturen og for hinanden.

Der er ikke mangel på aktiviteter i Pilehave Gruppen. Bevæbnet med kompas, lommelygte og snittegrej lærer de unge at klare sig i naturen.

Som spejder lærer du praktiske færdigheder, du også kan bruge i din hverdag. Du lærer en masse om dig selv og andre, og du får gode kammerater. Måske endda for livet.

Frivillige //

Går du med tanken om at prøve kræfter med at være frivillig spejderleder, så kontakt foreningen. Det kræver blot, at du er interesseret i spejderarbejde med børnene samt oplæring og udvikling som spejderleder.

Medlemmer //

Fra 5 år og op.

Aktiviteter //

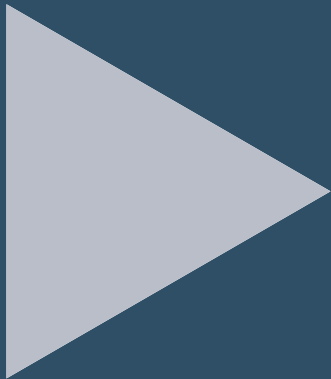
- Oplevelser og udfordringer i naturen som spejder
- Weekendture
- Loppemarked og fejring af højtider

Kontakt //

Mail: whj@godmail.dk (Gruppeleder Willy)
mysa1@godmail.dk (Gruppeleder Heidi)
Tlf.: 40 13 39 69 (Gruppeleder Willy)
21 82 51 26 (Gruppeleder Heidi)

Læs mere på www.pilehavegruppe.dk

Sport- og idrætsforeninger //



Vallensbæk rummer mange grønne områder, og uanset hvor du befinder dig, er der ikke langt til strand, sø, mose eller grønne stier. Alt det danner rammen om de aktiviteter, kommunens talrige sport- og fritidsforeninger tilbyder. Hvad enten du vil ud i naturen på hesteryg, svinge golfkøllerne, dykke i havets blå, stå på vandski eller kaste, dribble og fange alskens bolde, er der rige muligheder.

Mulighederne er også mange indendørs, hvor du kan svæve hen over dansegulvet i laksko eller træne dit sigte med geværet. I svømmehallerne undervises der i de lange tag, og i Idrætscenteret og sportshallerne bliver stavene svunget til floorball og kroppen sat i gang til gymnastik.

I Vallensbæk er der noget for enhver sports- og fritidsinteresseret. Hele året rundt.

Teaser:

Der er en badeanstalt og -foreninger på vej, så det bliver muligt at bade i havet hele året.

Følg med på Vallensbæk Kommunes Facebookside og hjemmeside, når der kommer nyt om, hvordan borgere og foreninger kan bruge det.



CGC Golf Club

Grønt græs i lange baner, frisk luft, høj himmel og gode golfkammerater ved din side. Sådan er det i CGC Golf Club, der er en klub for alle golfinteresserede, og som holder til på de flotte og store golfbaner i hjertet af kommunen.

Som medlem af klubben kan du svinge golfkøllen lige så meget du vil, uanset om du er begynder, øvet eller trænet. Og altid i godt selskab. Klubben engagerer mange medlemmer og frivillige, og der er både træning, turneringer, klubmesterskaber, en hel del hygge og en masse andet på programmet.

Der er rig mulighed for som frivillig at deltage i klublivet. Forskellige udvalg hjælper blandt andet til ved arrangementer og turneringer.

Hos CGC Golf Club er der både plads til seriøs træning og sjov. Forskellige hold og et bredt udvalg af aktiviteter sørger for at golfsporten kan dyrkes på mange forskellige måder og niveauer.

Medlemmer //

Alle golfinteresserede fra 8 år og opefter.

Aktiviteter //

- Træning, klubmesterskaber og turneringer
- Sociale arrangementer

Hold //

- Junior – 8-17 år
- Ynglinge – 18-21 år
- Ungsenior – 22-25 år
- Senior – over 26 år
- Senior 70+ – over 70 år

Det er muligt at være medlem som privatperson og som virksomhed. Overvej du at melde dig ind, kan du efter aftale komme forbi til en prøvetur på golfbanerne.

Kontakt //

Mail: info@cgcgolfclub.dk

Tlf.: 43 74 11 22

Facebook: CGC - Copenhagen Golf Center, Vallensbæk

Adresse: Golfsvinget 16-20, 2625 Vallensbæk

Læs mere på www.cgcdk/cgc-golfclub



Cyklistforbundet Albertslund og Vestegnen

Verden er grønnere fra et cykelsæde. Ikke kun på grund af den natur, der kommer en i møde. Cyklen er også et bæredygtigt valg, når der skal vælges transportmiddel. Cyklistforbundets afdeling på Vestegnen arbejder blandt andet for at få flere op på cyklen og derigennem gøre vores færden en lille smule grønnere. Gennem bl.a. kampagner ønsker foreningen at gøre det attraktivt at tage cyklen på arbejde og udflugter.

Cyklistforbundet arrangerer cykelture, hvor du kommer vidt omkring. Foreningens medlemmer træder ikke kun i pedalerne i Vallensbæk Kommune, men også i nabokommunerne og på resten af Sjælland.

Ud over at få muligheden for at sprede det gode budskab om cykling, får du som medlem af foreningen også gode rabatfordele ved cykelhandlere og værksteder. Foreningen holder også sine medlemmer opdateret inden for cyklingens verden ved løbende at udsende nyhedsbreve og magasiner.

Medlemmer //

Alle med interesse for cykling.

Aktiviteter //

- Arrangementer
- Cykelture

Kontakt //

Mail: meliasen2@gmail.com

Tlf.: 40 34 07 51

Facebook: Cyklistforbundet Vestegnen

Læs mere på www.cyklistforbundet.dk



Invictus XI

Der er godt gang i fodboldbanerne på Vallensbæk Idrætscenter, når den lokale fodboldforening Invictus XI samler deres unge spillere til træning. Der øves løb, afleveringer og meget andet, så benene og motivationen er klar til alle de turneringer og kampe, som foreningen med jævne mellemrum deltager i.

Målet er en bold i kassen, og midlet er samarbejde, list og en masse forudgående træning. I Invictus XI tages der godt hånd om hver enkelt spiller, så du kan udvikle dig sammen med de andre spillere i et inkluderende fællesskab, der lægger vægt på det gode kammeratskab.

Klubben vægter samfundssind og har bl.a. deltaget i en kampagne for at forbedre klimaet og miljøet.

Invictus XI er for dig, der går op i fodbold, og som gerne vil prøve evnerne og talentet af på banen. Så træk i træningsskoene og sving forbi foreningen.

Medlemmer //

For alle interesserede mænd 18+ år.

Aktiviteter //

- Træning, turneringer og kampe
- Rejser til udlandet i forbindelse med turneringer

Hold //

Senior.

Det er muligt at deltage i en prøvetræning.

Kontakt //

Mail: victor.koenig@live.dk

Facebook: Invictus XI

Instagram: [@invictus_xi](https://www.instagram.com/invictus_xi)



Løb i Vallensbæk

At løbe er en populær sport. Også i Vallensbæk, hvor den lokale løbforening Løb i Vallensbæk har flere hold. Der er hold til løbere, der er interesseret i at løbe få kilometer. Og hold til dem, der vil løbe længere og hurtigere. Fælles for alle holdene er, at man løber sammen. Foreningens medlemmer kan også blive kloge på sund livstil til foredrag om kost, ernæring og selvfølgelig løb, som foreningen løbende afholder.

At løbe giver mulighed for at se og nyde naturen omkring én året rundt. Vind, varme, sne og regn er ingen hindring for foreningens medlemmer.

Så hop i skoene, træk i tøjet og få lidt motion, som giver det ekstra overskud i hverdagen.

Medlemmer //

For alle over 15 år.

Aktiviteter //

Løb.

Hold //

- Gå-hold (I gåtempo)
- Hyggeholdet (Løbe 3 km i roligt tempo)
- Hold 1 (Begynderhold)
- Hold 2 (Løber 5 km)
- Hold 3 (Løber 6 km)
- Hold 4 (Rutinerede løbere, løber 8 km)
- Hold 5 (Garvede løbere, løber 11,5 km)

Det er muligt at komme med på en prøvetur, inden du melder dig ind i foreningen.

Kontakt //

Mail: kontakt@lobivallensbaek.dk

Facebook: Løb i Vallensbæk

Læs mere på www.lobivallensbaek.dk



Foto: Søren-Erik Svendsen

Phønix / VI39 Kapgang

Kapgang er en sport, der er lige til at gå i gang med. Det kræver nemlig ikke andet udstyr end de to ben, du står og går på. Og så kan du dyrke det på alle tidspunkter af året og på mange slags underlag.

Kapgang tiltrækker udøvere i alle aldre, på alle niveauer og fra mange forskellige baggrunde.

Det kræver teknik og finesse at gå kapgang. Kapgang er nemlig mere end bare at gå. Det er en sportsgren, der udfordrer, og som tester fysikken. Den specielle måde at gå kapgang på kan du lære i Vallensbæks lokale kapgangforening, der har flere dygtige og uddannede trænere. Sporten kan dyrkes på det niveau, du har lyst til og i det omfang, du har mulighed for.

Foreningen deltager i konkurrencer og stævner. Blandt andet Phønixmarchen, som foreningen selv arrangerer, hvor turen går gennem Vallensbæk Landsby.

Har du bøvlet med overbelastningsskader, for eksempel i knæene, er kapgang en ideel sport, da risikoen for skader er mindre end ved de fleste andre sportsgrene.

Medlemmer //

For alle aldre.

Aktiviteter //

- Træning
- Konkurrencer og stævner

Er du nysgerrig på kapgang, er du er velkommen til at dukke op til en uforpligtende omgang træning.

Kontakt //

Mail: rigtigthomas@gmail.com

Tlf.: 30 91 92 44



Schæferhundeklubben Kreds 62

For schæferhundeejere i Vallensbæk er den lokale schæferhundeklub en oplagt klub. Ikke kun som et interessefællesskab, men også som lokalt samlingssted for udvikling og træning af schæferhunde. Schæferhundeklubben tilbyder kurser, hold, prøver, kåringer og meget andet, som er med til at udfordre, stimulere og aktivere schæferhunde.

Skal din schæferhund være familiehund, så kan klubben hjælpe dig med at træne hunden. Er du mere interesseret i at udvikle din hunds færdigheder som brugshund, aflægger klubben løbende forskellige prøver, der træner og tester hundens evner og færdigheder. Alt sammen med udgangspunkt i hundens individuelle potentiale og naturlige anlæg. Det er uanset om det drejer sig om at kunne færdes i trafikken, spore sig frem til genstande eller mestre forsvarsarbejdet.

At melde sin schæferhund ind i en klub er et skub i den rigtige retning for indlæringen. Hunden får bevæget sig, bliver stimuleret og får respekt for omgivelserne.

Medlemmer //

For alle ejere af en eller flere schæferhunde. Og for alle schæferhunde, uanset alder, færdigheder og niveau.

Aktiviteter //

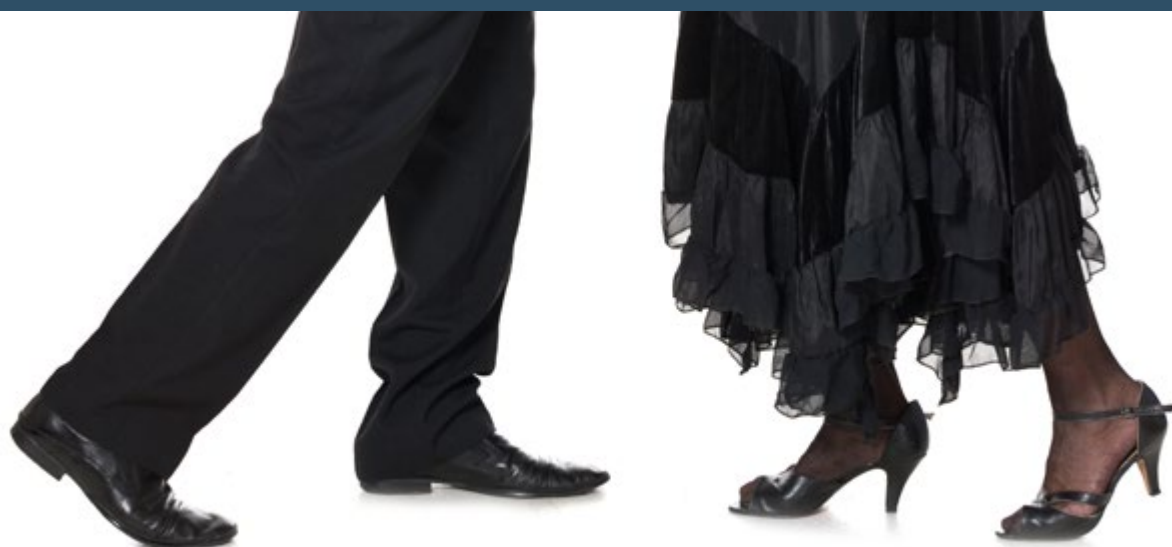
- Træning, prøver og kurser
- Avlskåring
- Konkurrencer

Der vil være mulighed for at overvære en træningssession med klubbens hunde.

Kontakt //

Mail: jameson@besked.com

Læs mere på www.kreds62.dk



Step by Step

Mangler du et sted at vippe hofterne og få trænet trinene? Så kan du med fordel valse forbi den lokale danseforening Step by Step, der tilbyder dansegulv, garvede trænere og ivrigt steppende, jivende og vrik-kende medlemmer.

Det står aldrig stille i foreningen, som danser standard- og latindanse, så selv dommerne i Vild Med Dans ville være imponerede. Niveaulet er højt, og medlemmerne er mere end øvede dansere.

Rytme, teknik, elegance og balance er kodeordene i foreningen, der danser alt fra vals til cha cha cha. Repertoiret rækker fra de hurtige og tempofyldte danse med swung i hele kroppen til danse med mere rolige og yndefulde sving med arme og ben. Dansepaletten er bred i Step by Step og dansegulvet altid åbent.

Find danseskoene og din indre dansetrold frem og kom afsted!

Medlemmer //

Øvede dansere.

Aktiviteter //

Dans.

Ved interesse kan du komme og danse med i en dansetræning. Træneren vil herefter vurdere, om du har niveau til at deltage på holdet.

Kontakt //

Mail: thomas.dad45@gmail.com

Tlf.: 25 17 11 66



Torpedo Vestegnen

Er du mand, over 32 år og elsker du at spille fodbold-kampe? Jamen, så læs blot videre. Fodboldklubben Torpedo Vestegnen er for oldboys, der kun vil spille kampe og ikke andet. Det gør klubben ofte, både uden og inden for kommunen, med iver, kampgejst og gåpåmod.

Klubben holder til på Vallensbæk Idrætscenter, hvor talenterne sættes i spil mod de konkurrerende hold fra de omkringliggende kommuner.

Når der ikke dribles og scores mål på banen, prioriterer klubben det sociale fællesskab med frokoster og andre sociale arrangementer. Klublivet er både på og uden for banen.

Er du klar på en frisk kamp, på at forsvare klubbens ære og samtidig have det virkelig hyggeligt, så er det Torpedo Vestegnen, du skal have fat i.

Medlemmer //

For alle interesserede mænd over 32 år.

Aktiviteter //

- Kampe
- Sociale arrangementer

Hold //

Oldboys.

Det er muligt at overvære en af klubbens kampe, inden du melder dig ind.

Kontakt //

Mail: formand.torpedo.vestegnen@gmail.com



Vallensbæk Agility Sport

I Vallensbæk Agility Sport bliver der både undervist i agility og hoopers.

Tiden sammen med din hund er guld værd. De gode stunder med leg, læring og hygge huskes både af hund og ejer. I Vallensbæk Agility Sport får samværet med hunden en ekstra dimension, når der trænes og konkurreres på agility- eller hoopers-baner. For både i agility og hoopers giver det en mulighed for at komme endnu tættere på din hund.

Samspillet og samværet med din hund styrkes, når den lærer springteknik, slalomløb og meget andet på de sjove og krævende baner. Det er både noget, de tobenede og de firbenede lærer en masse af.

Træningen varetages af uddannede instruktører, som altid sætter hundens integritet og niveau i centrum. Vallensbæk Agility Sport afholder løbende stævner, hvor hund og ejer får mulighed for at vise formen og evnerne frem.

Medlemmer //

Hoopers er for alle hunde. Agility er primært hundeejere med border collie hunde (store hunde). Mellemhunde kan også få en plads, hvis der er ledige pladser. Små hunde kan komme på et pre-school hold, som er rettet mod hvalpe og unghunde. Det kan ikke forventes, at der bliver oprettet et hold til små hunde efter afslutningen af pre-school holdet.

Aktiviteter //

Træning og konkurrence.

Bemærk: Udendørs træning er ikke indhegnet. Om vinteren trænes der indendørs.

Det er muligt at komme og overvære en af klubbens træninger, inden du tilmelder dig et hold.

Kontakt //

Mail: vasagility@gmail.com

Facebook: Vallensbæk Agility Sport

Læs mere på www.ag-sport.dk



Vallensbæk Badminton

Badminton er en alsidig sport med mange muligheder. Du kan spille på hold, deltage i konkurrencer eller svinge ketsjeren for motionens skyld, imens du får pulsen op og hygger dig i godt selskab. Hos Vallensbæk Badminton er der mulighed for alt det.

Du kan slå fjerbolden over nettet sammen med andre badmintonentusiaster på forskellige hold, der er delt ind efter alder og erfaringsniveau. I Vallensbæk Badminton er badminton for alle. For dig, der endnu er begynder, og for dig, der slår fjerbolden afsted med stor træfsikkerhed. Der er plads til både sjov og seriøsitet på banerne.

Badminton er en social sport, ikke kun under træning og kamp, men også når træningstøjet er smidt ind i skabet og badmintonarmene skal hviles. Klubben har god stemning og godt sammenhold.

Medlemmer //

For alle interesserede over 7 år.

Aktiviteter //

- Træning, klubmesterskaber og turneringer
- Sociale arrangementer

Hold //

- Børn og unge – op til 17 år
- Voksne – 18 år og opefter
- Veteran – 60 år og opefter

Det er muligt at få en prøvetime.

Kontakt //

Mail: formand@vallensbaek-badminton.dk

Facebook: Vallensbæk Badminton

Læs mere på www.vallensbaek-badminton.dk



Vallensbæk Bordtennis Klub

Det går hurtigt for sig i bordtennis. Boldene flyger hen over det lille bord, og du skal reagere prompte, men samtidig også bevare det kølige overblik. Det gør bordtennis til en udfordrende, men også vanvittig sjov sport. Og det uanset, om du er rørig eller har skavanker. Bordtennis kan spilles af alle. Også i Vallensbæk Bordtennis Klub, der er en forening dedikeret til den batsvingende sport.

Vallensbæk Bordtennis Klub henvender sig primært til seniorer, der har lyst til at dyrke sporten i fællesskab med andre interesserede – dem, der spiller for hyggens skyld og dem, der satser på turneringer og kampe. Medlemmerne lærer af hinanden og bliver klogere på teknik, snilde og håndelag i behageligt selskab.

Så frem med battet, op med albuerne og indstil boldøjet, hvis du er klar på at give den gas hen over nettet, få trænet din batarm og vinde en sejr eller to.

Medlemmer //

For alle interesserede over 18 år.

Aktiviteter //

- Træning, kampe og turneringer
- Sociale arrangementer

Hold //

- Senior – 18+ år
- Veteran – 40+ år

Du er velkommen til at komme forbi og deltage i en prøvetræning.

Kontakt //

Mail: info@vallensbaek-bordtennis.dk

Læs mere på www.vallensbaek-bordtennis.dk



Vallensbæk Båd Klub

Forestil dig det: Blå himmel, bølgeskulp og frisk luft. Båden sejler, og I er på vej til nye havne. I er flere, der sejler afsted sammen. En lille smuttur i sommervarmen, inden turen går tilbage til Vallensbæk Havn til samspisning og hyggeligt samvær i aftensolen.

Vallensbæk Båd Klub er kendt for deres udflugter til de omkringliggende havne, hvor bølgen blå nydes undervejs, og sømandskundskaberne trænes flittigt. Ofte i selskab med andre bådelskere og entusiaster, der hjælper og guider.

Når ankeret er kastet, og fødderne igen er på land, hygger klubbens medlemmer i klubhuset, der byder på middage, banko, strikkecafeer, fiskekonkurrencer, loppemarkeder og meget andet.

I Vallensbæk Båd Klub er der altid plads til en sejler mere.

Medlemmer //

Alle bådejere kan blive aktive medlemmer uanset alder. Andre med tilknytning til Vallensbæk Havn kan blive passive medlemmer.

Aktiviteter //

- Udflugter
- Konkurrencer
- Sociale arrangementer

Kontakt //

Mail: baadklubvbk@gmail.com

Tlf.: 26 78 68 58 (formand) / 24 88 16 41 (kasserer)

Læs mere på www.vallensbaek-baadklub.dk



Vallensbæk Cykelmotion

Savner du et fællesskab, der tager cykelmotionen seriøst? Og som dyrker lange cykelture og går op i cykler? Så er Vallensbæk Cykelmotion helt klart noget for dig. Foreningen cykler mellem 50 til 120 kilometer på ture rundt på Sjælland, mod syd, øst, nord og vest, langs vand, gennem skov og ud på de åbne vidder.

Cykelmotion er en alsidig motionsform, der kombinerer en aktiv livsstil med kammeratskab og hygge. Pulsen kommer op, erfaringer deles og naturen nydes.

Det eneste krav til medlemmer er, at du skal have din egen racercykel, mountainbike eller gravelbike – og så selvfølgelig en cykelhjelm. Ellers ligger landevejene åbne og klar til at blive indtaget med nye cykelkammerater, der både guider og hjælper. I Vallensbæk Cykelmotion trænes der enkeltstart, holdkørsel og meget andet. Alt foregår i en afslappet stemning, hvor der bliver taget hensyn til hvert enkelt medlems tempo og niveau.

Medlemmer //

Alle cykelinteresserede 18+ år.

Aktiviteter //

Cykelture, træning og klubmesterskaber.

Hold //

- Senior – 18+ år
- Veteran – 40+ år

Du er velkommen til at deltage i en prøvetræning.

Kontakt //

Mail: formand@vcmo.dk

Facebook: VC MO

Foreningen cykler afsted fra Pilehaveskolen.

Læs mere på www.vcmo.dk



Vallensbæk Floorball

To mål, et par stave, en lille bold med huller i, og så er træningen godt i gang. Floorball er en sportsgren, der er nem at gå til, og som ikke kræver særlige færdigheder eller dyrt udstyr. Med få og nemme regler er floorball for alle, som er friske på en hurtig kamp. Efter få minutters spil er du selv som nybegynder klar til at give den gas på banen.

Det er sjovt at spille floorball. Floorball er nemlig karakteriseret ved sit høje aktivitets- og intensitetsniveau, hvor der ikke er langt mellem mål, grin og tacklinger.

Uanset om du vil være god til at svinge staven under kampe og turneringer eller få pulsen op til motionsfloorball, står Vallensbæk Floorball klar med baner og vejledning. Der er plads til både ambitioner og samvær. Et medlemskab kan bane vejen til både store sejre og hyggelige stunder med gode holdkammerater.

Medlemmer //

For alle over 16 år.

Aktiviteter //

- Træning, kampe og turneringer
- Sociale arrangementer
- Motionsfloorball

Hold //

- Dame
- Herre
- Herremotion

Der er mulighed for at være med til træningen, inden du melder sig ind i foreningen.

Kontakt //

Mail: VF-formand@outlook.dk

Facebook: Vallensbæk Floorball



Vallensbæk Futsal

Klar, parat, Futsal! Er du klar på sjov leg og en teknisk udfordrende slags fodbold? Så er futsal noget for dig. Futsal spilles indendørs, banen har samme størrelse som en håndboldbane, og det anderledes navn stammer fra sammentrækning af de portugisiske ord "futebol de salão", der betyder "indendørs fodbold".

Vallensbæk Futsal går op i at udvikle børn og unge gennem sjov og udfordrende leg og dyrker fællesskabet i sporten. Der er to hold – et for U12 og et for U15 - og der afholdes løbende stævner.

Medlemmer //

Alle børn/unge i alderen 8-14 år, der har lyst til at prøve kræfter med en anderledes mere teknisk form for fodbold.

Aktiviteter //

- Holdtræning
- Stævner

Kontakt //

Mail: ns@portopartner.dk
tlf.: 41 21 30 69



Vallensbæk Gymnastik & Fitness

Er du mellem 1 og 120 år og elsker gymnastik, eller overvejer du at begynde, så er der mange muligheder. I Vallensbæks lokale gymnastikforening dyrkes gymnastikken i alle afskygninger, og det store udvalg af hold siger lidt om foreningens ambitionsniveau: Der skal være noget for enhver smag og til enhver alder.

Om du er til springgymnastik, Rope Skipping/sjipning eller noget helt tredje, så har Vallensbæk Gymnastik & Fitness et hold, der passer til dig. Du kan træne som familie, med din baby eller deltage på foreningens hold for mænd og kvinder i alle aldre. Eller hvad med et surprise-hold, hvor du på forhånd aldrig ved, hvilken slags træning, du går ind til? Måske det bliver zumba?

Gymnastik giver god energi. Til krop og sind, og til fællesskab og sammenhold. Der hygges på alle hold uanset om der trænes for motionens skyld - eller på konkurrenceplan. I Vallensbæk Gymnastik & Fitness er der nemlig også plads til de større ambitioner.

Foreningen har både konkurrence- og opvisningshold.

Medlemmer //

Fra 1 år og opefter. Mindre børn skal være i selskab med deres forældre.

Aktiviteter //

Alsidig træning, konkurrencer og opvisninger.

Hold //

Vallensbæk Gymnastik & Fitness tilbyder bl.a. hold inden for klassisk gymnastik & fitness, sjipning, dans, styrketræning, zumba, yoga, TRX, løb, gåture, stavgang og baby- og småbørnstræning. Foreningens tilbud er altid afhængig af, hvilke instruktører, der er tilknyttet ved sæsonstart.

Det er muligt at deltage i en prøvetime, inden du tilmelder dig.

Kontakt //

Mail: vallensbaek.gymnastik@hotmail.com

Tlf.: 22 46 90 65 (medlemsregistrator)

20 27 34 94 (formand)

Facebook: VI39 Gymnastik

Læs mere på www.vallensbaekgymnastik.dk



Vallensbæk Hygge Fodbold

Hygge, uhøjtidelighed og masser af boldspil. Det er kerneværdierne i Vallensbæk Hygge Fodbold, der vægter den uformelle stemning og den ligefremme tilgang til fodboldsporten højt. Medlemmerne spiller for fornøjelsens skyld og for at være sammen – på banen og til sociale arrangementer.

I Vallensbæk Hygge Fodbold er der plads til alle og det på hver sin måde. Evner og erfaring er ikke så vigtige, så længe der er energi og lyst til at spille bold i afslappede rammer.

Hyggen og boldspil er i fokus, når foreningens medlemmer dribler hen over kunstbanerne på Vallensbæk Idrætscenter. Foreningen opererer derfor heller ikke med hold. I Vallensbæk Hygge Fodbold spiller alle med og mod hinanden.

Medlemmer //

For alle fodboldinteresserede over 18 år.

Aktiviteter //

Fodbold.

Er du interesseret i at vide mere om foreningen og prøvetræne, er der mulighed for det.

Kontakt //

Mail: dennisbrandt73@gmail.com

Tlf.: 61 28 98 68

Facebook: Vallensbæk Hygge Fodbold

www.holdsport.net/klub/vallensbaek-hygge-fodbold



Vallensbæk Håndbold

Spurt, kast, smask, mål, jubel, råb. Der er gang i den på en håndboldbane, hvor det går hurtigt, og hvor målene kommer væltende i en lind strøm. Der er grobund for mange succesoplevelser, god motion og gode stunder med medspillere, når bolden kastes frem og tilbage på banen.

Vallensbæk Håndbold dyrker håndbold i alle afskygninger. Du kan blive trænet i teknik og taktik, udfordre dig selv i tvekamp mod et konkurrerende hold, og lege, sprinte og kaste dig i god form på et fitnesshold. Fælles for det hele er, at det er noget, I gør sammen. Håndbold er først og fremmest en holdsport med alt, hvad dertil hører: Sammenhold, sparing og ikke mindst fællesskab.

Vallensbæk Håndbold er en forening, der lægger stor vægt på aktiv forældreinvolvering, og hvor der er mulighed for at hjælpe til på mange forskellige måder.

Medlemmer //

For alle interesserede over 5 år.

Aktiviteter //

- Træning, kampe og turneringer
- Fitnesshåndbold
- Sociale arrangementer

Hold //

- U7, U9, U11, U13 – drenge, piger
- U15-U17 – drenge
- Herresenior (18 år+) og Old boys (32+)
- Håndboldfitness – mænd, kvinder (alle aldre)

Det er muligt at komme forbi til en prøvetræning, før du tilmelder dig.

Kontakt //

Mail: formand@vallensbaekhaandbold.dk

Tlf.: 51 32 77 03

Facebook: Vallensbæk Håndbold

Læs mere på www.vallensbaekhaandbold.dk



Vallensbæk Håndvåben Skytter

Pistolskydning er meget mere end bare at trykke på aftrækkeren. At skyde med en pistol træner også din koncentration og gør dig god til at holde fokus.

I Vallensbæk Håndvåben Skytter lærer du de rigtige skydeteknikker med pistol til at kunne stille skarpt og ramme plet på skydeskiven. Samtidigt lærer du også at håndtere et skydevåben med al den respekt og sikkerhed, det kræver.

I foreningen bliver der skudt med pistol under kyndig vejledning og i hyggeligt samvær med de andre skytter. Der er åbent for træning tre gange om måneden, hvor alle, uanset om du er nybegynder eller erfaren skytte, er velkomne.

Medlemmer //

For alle interesserede over 18 år.

Aktiviteter //

Skydetræning med pistol.

Medlemmer skal godkendes af politiet. Spørg efter en SKV6-blanket i foreningen. Den skal udfyldes og efterfølgende sendes til politiet. Er du interesseret i en prøveskydning, skal du kontakte foreningen på forhånd.

Kontakt //

Mail: vhvs2625@gmail.com



Vallensbæk IF Fodbold

Nybegynder, øvet eller noget nær professionel? Vallensbæk IF Fodbold har hold, der passer til ethvert alderstrin og ambitionsniveau. Og så er det underordnet, om benene er korte eller lange, alderen ung eller gammel, eller om målet er hygge eller at indfri store ambitioner. Uanset hvad, står dygtige trænere klar til at guide og vejlede dig.

De yngste spillere lærer gennem leg, hvor fokus er på spiludvikling og holdånd og ikke jagten på mål og trofæer. De ældre spillere har mulighed for at dyrke spillet på mange forskellige planer, blandt andet til turneringer og til gå-fodbold, der er for spillere over 50 år.

Der er noget for enhver fodboldentusiast hos Vallensbæk IF Fodbold, som byder alle uanset køn, alder og færdigheder velkommen.

Medlemmer //

Alle fodboldinteresserede, uanset alder.

Aktiviteter //

- Træning, kampe og turneringer
- Sociale arrangementer

Hold //

- Børneafdelingen: U4-U10
- Ungdomsafdelingen: Drengehold U11-U19 og Pigehold U11 og U13
- Seniorafdelingen: Damesenior 1, Herresenior 1 og 2, 8-mandshold, Oldboys, Superveteran og Gå-fodbold

Kontakt gerne træneren for det ønskede hold, inden du melder dig ind. Så sikrer du dig, at der er plads på holdet. Det er muligt efter aftale at komme forbi til en prøvetræning.

Kontakt //

Mail: bestyrelse@vallensbaek-if.dk

Facebook: Vallensbæk IF

Læs mere på www.vallensbaek-if.dk



Vallensbæk Jagtforening

Jagt er at være ude i den skønne natur sammen med gode kammerater. Jagt er de tidlige morgener med et sus i maven, når det lykkes at ramme målet. Jagt er oplevelser, du gemmer på resten af livet. Alt det og meget mere, kan du opleve som medlem af Vallensbæks lokale jagtforening, som tilbyder rammerne for gode jagtoplevelser.

Jagt er nervepirrende og udfordrende. Derfor gælder det om at være godt forberedt, og det kan jagtforeningen hjælpe dig med. Foreningen afholder blandt andet lydigheds- og dressurtræning til jagthunde, samt skydetræning og foredrag om jagtrelaterede emner. Er du førstegangsjæger, er det også muligt for dig at erhverve et jagttegn gennem foreningen.

Ud over traditionel jagt hjælper jagtforeningen også med at regulere i bestanden af krager og skader i kommunen.

Jagt er for alle med en passion for natur, spænding og sammenhold.

Medlemmer //

Alle uanset alder kan blive medlem. Medlemmer under 18 år skal færdes sammen med en voksen. Håndtering og brug af våben kan først finde sted efter, at medlemmet er fyldt 18 år.

Aktiviteter //

- Jagt
- Lydigheds- og dressurtræning
- Markprøver og apportionstræning
- Skydetræning og konkurrencer
- Foredrag, jagttegnskursus og krage/skaderegulering

Kontakt //

Mail: susannavang@live.dk

Tlf: 22 98 74 78

Facebook: Vallensbæk Jagtforening

Læs mere på www.vjf.dk



Vallensbæk Ju Jitsu

Ju Jitsu er en sport indenfor selvforsvar, hvor du lærer at reagere hurtigt og effektivt på en modstanders angreb. Ju Jitsu er med til at øge din selvkontrol og selvtillid samtidig med, at du kommer i form og har det sjovt.

I Vallensbæk Ju Jitsu Klub trænes du i teknikker, der giver dig øget kontrol over egen krop og sind, og som gør dig bevidst om dit fysiske og mentale potentiale.

Med målet om enten at få det sorte bælte, vinde kampe eller komme i bedre form, kommer også selvdisciplinen, som er en af de vigtigste egenskaber, du lærer. Når du lærer nye teknikker og udvikler dig, kommer der også en tro på dig selv. En tro på, at du kan, hvad du vil, så længe du arbejder for det. Og det uanset, hvem du er, og hvor gammel du er.

Samtidig bliver du en del af et hold, hvor vi støtter hinanden i at nå vores mål - og vigtigst af alt har vi det sjovt, mens vi træner.

Medlemmer //

For alle interesserede over 8 år. Vallensbæk Ju Jitsu optager unge såvel som ældre, begyndere såvel som trænede.

Aktiviteter //

- Træning og konkurrencer
- Sommerlejr og kurser

Hold //

- Børn (8-14 år)
- Junior (14-18 år)
- Voksen (18+ år)

Er du interesseret i at dyrke sporten, kan du deltage i en prøvetræning.

Kontakt //

Mail: jujitsu.vallensbaek@gmail.com

Tlf.: 31 65 54 01

Facebook: Vallensbæk Ju Jitsu Klub

Læs mere på www.vjjk.eu



Vallensbæk Kano & Kajak Club

Kano- og kajaksporten kombinerer nogle af de bedste ting ved en udendørssport: Vand, frisk luft og natur. Himlen folder sig altid majestætisk ud over det blå vand, mens du padler derudaf og mærker vindens sus i ansigtet og solens favntag på armene. Det spændende dyreliv danner den perfekte baggrund og sætter stemningen for en rotur ud i naturens grønne og rige omgivelser.

Vallensbæk Kano & Kajak Club holder dog også til indenfor, selvom der så vidt muligt bliver roet udenfor hele året. Du kan nemlig også ro på klubbens kajakergometre eller bruge klubbens fitnesslokaler med alverdens maskiner, såsom spinningcykler, skimaskine, romaskine, crosstrainere og vægte. Der er altså rig mulighed for at holde ro-formen hele året!

I klubben er det lige meget, om du er ung, ældre, trænet eller nybegynder. Der er hold til alle typer og behov. Du kan lære at mestre båden og padle sikkert ud på vandet. Eller du kan lære at blive endnu bedre, end du er i forvejen, og træne op til stævner og konkurrencer på eliteniveau.

Medlemmer //

For alle fra 8 år og opefter.

Hvis du er mellem 8 og 14 år, skal du kunne svømme 350 meter for at kunne blive medlem. For 15+ år skal du kunne svømme 600 meter.

Aktiviteter //

- Træning, konkurrencer, klubmesterskaber og stævner
- Udflugter, sommerlejr og sociale arrangementer
- Om vinteren svømmes der hver lørdag

Hold //

- Børn og unge (8-18 år)
- Voksen/senior (18-60 år)
- Master (for dem, der har roet mere end 300 km)
- Superbobler (For seriøse roere, der vil træne ofte, og som er interesseret i at deltage i stævner)
- Super Kraftcenter (for eliteroere)
- Gamlinge (60+ år)

Kontakt //

Mail: kontakt@vkkc.dk

Facebook: Vallensbæk Kano og Kajak Club

Læs mere på www.vkkc.dk



Vallensbæk Petanque Klub

"Grisen" hedder den lille bold, der er så vigtig i petanque. Med et sving med armen gælder det om at få petanque-kuglerne så tæt på den lille vigtige gris som overhovedet muligt. Det kræver kun to ting: En svingbar arm og lysten til at have det sjovt. Petanque er nemlig en skæg sport, der er lige til at gå til, og hvor alle kan være med. Reglerne er hurtigt lært.

I Vallensbæk Petanque Klub er der plads til alle spillertyper. På tværs af alder, niveau og erfaring er der mulighed for at deltage i kompetent og hyggelig træning, spændende kampe og nervepirrende turneringer.

Petanque er også en god sport, hvis du har rygproblemer, da kuglerne let kan samles op med en magnet.

Medlemmer //

For alle interesserede, uanset alder.

Aktiviteter //

- Træning, kampe og turneringer
- Sociale arrangementer

Er du interesseret, kan du kigge forbi og deltage i en træning.

Kontakt //

Mail: lilian.joker@gmail.com
Tlf.: 26 73 90 16

Læs mere på www.vi39.dk/petanque



Vallensbæk Pistolskytte Klub

At skyde med pistol er for alle. Børn, voksne og hele familien. Sådan er det også i Vallensbæk Pistolskytte Klub, hvor alle er velkomne. Forhåndskendskab til sporten er ikke nødvendig for at kunne stille skarpt på skydeskiverne og for at lære skydesporten bedre at kende.

Foreningens erfarne og skydekyndige medlemmer lærer fra sig og viser dig, hvordan du får huller på de helt rigtige steder på skiven, og hvordan du gebærder dig med både pistol og revolver. Teknikker, øvelser og meget andet er i fokus, når der er træningsgang den første torsdag i måneden.

At gå til skydning lærer dig at fiksere, holde fokus og koncentrere dig. Det virker tilmed også afslappende. Afslappende er det også efter endt skydetræning, hvor foreningens medlemmer hygger og dyrker det sociale foreningsliv.

Medlemmer //

For alle interesserede. Børn kan deltage under ledsagelse af en voksen.

Aktiviteter //

Skydetræning.

Er du interesseret i at deltage som gæst, skal du kontakte foreningen på forhånd og lave en aftale. Du kan deltage som gæst til prøvetræning fem gange. Den sjette gang skal du have en SKV6-godkendelse med fra politiet og anbefales af to nuværende medlemmer. Foreningen kan hjælpe dig med ansøgningsprocessen til politiet. Efterfølgende kan du optages som prøvemedlem i et år, før du kan få et fuldgældigt medlemskab.

Kontakt //

Mail: vallensbaek.psk@gmail.com



Vallensbæk Rideklub

Er du til hestevrinsk, manker og galop, og trives du allerbedst på ryggen af en hest? Så er denne forening lige noget for dig. Vallensbæk Rideklub hører til på Vallensbæk Rideakademi, og har derfor adgang til flotte spring- og dressurbaner, udendørs såvel som indendørs.

Et medlemskab sikrer dig muligheden for at deltage i stævner og forskellige mesterskaber, både på hjemme- og udebane, og på nationalt og internationalt plan. Vallensbæk Rideklub rummer både begyndere og erfarne. Samtidig vil der være rig mulighed for at prøve kræfter med forskellige grene inden for sporten. Vallensbæk Rideakademi rummer nemlig alt lige fra voltigering, TREC, dressur og spring - og faktisk også kæphest. Vallensbæk Rideklub, vil derfor holde stævner og arrangementer som favner bredt og rammer eliten ligesom klubben vil holde para-stævner.

Foreningen er stiftet i 2021, så der er rig mulighed for at være med til at skabe en skøn atmosfære med kærlighed for heste, det gode staldliv og et spirende fællesskab. Selvom foreningen er ny, så er den dog fyldt med garvede hestefolk.

Medlemmer //

For alle aldre, så længe du kan ride på en hest.

Aktiviteter //

- Stævner
- Mesterskaber

Kontakt //

Mail: bestyrelse.vlr@gmail.com

Tlf.: 22 19 71 10

Facebook: Vallensbæk Rideklub - VLR

Læs mere på www.klub-vlr.dk



Vallensbæk Rulleskøjteklub

Det går hurtigt, når de små rulleskøjtehjul rammer overfladen og glider hen over træningsbanen. Rulleskøjtesporten er en sport med knald på, hvor tingene sjældent står stille, og hvor der altid er gang i den.

Foreningen tilbyder sine medlemmer forskellige hold, der passer til ethvert niveau og hver en alder. Vallensbæk Rulleskøjteklub står klar med det rette hold, uanset om du først skal lære de basale færdigheder eller allerede er klar til at kaste dig ud i konkurrencer. Der er plads til medlemmer, der foretrækker at dyrke sporten for legen og motionens skyld og medlemmer, der vil træne og konkurrere på et højt niveau. Vallensbæk Rulleskøjteklub har leveret flere løbere til landsholdet og har et stærkt elitehold.

Medlemmerne træner både udenfor og indendørs. Turen går i ny og næ også ud på landevejen.

Medlemmer //

For alle rulleskøjteinteresserede, uanset alder.

Aktiviteter //

- Træning, stævner og konkurrencer
- Træningslejre

Hold //

- Begynderhold for børn og voksne
- Øvede-hold for børn og voksne
- Speedhold

Ønsker du at deltage i en prøvetræning, kan du kontakte foreningen for at lave en aftale herom.

Kontakt //

Mail: vark@vark.dk

Facebook: [Vark Vallensbæk Rulleskøjteklub](#)

Læs mere på www.vark.dk



Vallensbæk Sejlklub

Der findes mange måder at sejle på. Det vidner aktiviteterne i Vallensbæk Sejlklub om, hvor der både undervises i håndtering og styring af joller, kølbåde og motorbåde, og hvor der arrangeres nationale og internationale stævner og kapsejladser. Og meget, meget andet.

Der er gang i den på Vallensbæk Havn, når sejlklubens medlemmer stævner ud. Om solen skinner højt og varmt på himlen, eller vejret er vildt og blæsende, er underordnet. Der bliver sejlet i al slags vejr og hele året rundt.

Vallensbæk Sejlklub favner mange aldersgrupper, og du kan sejle for både hyggen og pokalernes skyld. På begynderhold og på eliteplan.

Du behøver ikke at eje en båd for at blive medlem af klubben. En interesse for det åbne hav er det eneste adgangskrav.

Medlemmer //

Alle interesserede over 7 år.

Aktiviteter //

- Ungdomsafdeling
- Sejlerskole – undervisning og kurser
- Kapsejlad og tursejlad
- Stævner og konkurrencer
- Foredrag, fotoklub og andre sociale arrangementer

Du er velkommen til at overvære undervisningen, inden du melder dig ind i klubben.

Kontakt //

Mail: sekretariat@vallensbaek-sejklub.dk

Tlf.: 43 54 70 07

Facebook: Vallensbæk Sejlklub

Læs mere på www.vallensbaek-sejklub.dk



Vallensbæk Skytteforening

Nede i kælderen på Vallensbæk Idrætscenter kan du høre små skarpe knald. Det er skud fra nogle af de rifler og pistoler, som medlemmerne af Vallensbæk Skytteforening fyrer afsted på centerets skydebaner. Målet er skydeskiverne for enden af banen, der hænger på 10, 15 og 25 meters afstand, og som foreningens kompetente trænere underviser medlemmer i at ramme.

Skydesporten er en kombination af en masse ting, og våbenet er kun én del af det. Derfor undervises der også i koncentrations-, fokuserings- og åndedrætsøvelser. Mest af alt handler det dog om at have det sjovt. Foreningen har et stærkt fællesskab, hvor det at være medlem også inkluderer mange hyggelige stunder og et godt sammenhold.

I foreningen skydes der både med riffel og pistol.

Medlemmer //

For børn og voksne, der er interesseret i skydesporten.

Aktiviteter //

Træning og konkurrencer.

Er du interesseret i at gå til skydning, kan du lave en aftale om en prøveskydning.

Kontakt //

Mail: Vi39skytter@gmail.com

Facebook: Vallensbæk Skytteforening

Instagram: [@vallensbaek_skytteforening](https://www.instagram.com/vallensbaek_skytteforening)

Youtube: [user/vi39skytter](https://www.youtube.com/user/vi39skytter)

Læs mere på www.valskyt.dk



Vallensbæk Sportsdykkerklub

Det er en magisk oplevelse at bevæge sig under vand. Du er som i en anden verden, vægtløs, og ser ting, du ikke finder på land. Dykning er en mulighed for at stifte bekendtskab med den del af verden, som du ikke ser så tit – livet under overfladen.

I Vallensbæk Sportsdykkerklub kan du dyrke denne sitrende fornemmelse, det giver at dykke. Du kan tage med på dykkerture, hvis du allerede kan dykke og har et godkendt dykkercertifikat.

Klubben dykker både på åbent hav og i svømmehal, med flasker på ryggen og med snorkeludstyr. Der er plads til børn, unge og voksne på de forskellige hold, hvor der tages hensyn til hvert enkelt medlems evner og interesser. Klubben har et snorkeldykkerhold til børn, der også tilgodeser børn med særlige behov som f.eks. ADHD og autisme.

Sikkerheden er altid i top i dykkerklubben, så det er en tryk oplevelse at begive sig ned i havet.

Medlemmer //

Interesserede over 7 år.

For at blive medlem skal du kunne svømme. Hvis du deltager på ung- og voksenholdene, skal du også selv kunne komme ned i og op af vandet. Det er nødvendigt med et godkendt dykkercertifikat CMAS/Padi, hvis du vil dykke.

Aktiviteter //

- Dykning
- Snorkling
- Sociale arrangementer

Hold //

- Træningshold for voksne og selvhjulpne unge
- Børnesnorkeldykkerhold for børn med og uden udfordringer

Kontakt //

Mail: vsd@mail.dk

Tlf.: 40 23 42 25

Facebook: Vallensbæk Sportsdykkerklub



Vallensbæk Svømmeklub

At svømme er godt, og at svømme er sundt. Derfor gør man det i Vallensbæk Svømmeklub året rundt. I svømmeklubben kan du både gå for at få motion og for at vinde titler. Mulighederne er mange, og medlemmernes interesser er forskellige. Klubbens mange hold tilbyder noget for enhver smag og ethvert ambitionsniveau. Til vandhunde, førstegangssvømmere og dem, der vil svømme sig til ære og hæder. Klubben har et ambitiøst og velfungerende elitemiljø.

Lær alt fra brystsvømning til rygcrawl i selskab med kompetente undervisere, der viser dig den rette teknik, så du kan bevæge dig frit og sikkert rundt i vandet. Det skal både være sjovt og spændende, men også sikkert at svømme. Derfor har klubben også hold til medlemmer med vandskræk.

Klubben tager også ud til stævner rundt omkring i landet og på udflugter.

Medlemmer //

For alle interesserede fra 1 år.

Aktiviteter //

- Træning, stævner og klubmesterskaber
- Lejrohold og udflugter

Hold //

- Haletudser (1-4 år, sammen med forældre/ledsager)
- Diverse hold til børn og unge, aldersinddelt
- Familiehold (5-9 år med forældre/ledsager),
- Vandskræk (14 år og opefter)
- Diverse voksen svømmehold (15 år og opefter)
- Vandgymnastik/Aqua Fitness (16 år og opefter)
- Motionssvømning og morgensvømning (voksne/ældre)
- Diverse konkurrence- og stævnehold

Det er muligt at deltage i tre prøvetræningsgange.

Kontakt //

Mail: ce@vi39swim.dk

Tlf.: 40 37 14 80

Facebook: VI39 Svøm

Læs mere på www.vi39swim.dk



Vallensbæk Tennis & Padel Klub

Tennis er en sport for familien, venner og for dem, der gerne vil møde andre tennisbegeistrede. I Vallensbæk Tennis & Padel Klub er der mulighed for at dyrke tennis på forskellige hold, der svarer til ens alder og niveau. Vejret er underordnet, for ketsjeren svinges både indenfor og udenfor. De udendørs baner er omkranset af den frodige natur, der ligger mindre end et stenkast fra klubben.

Tennis er en sport, der kombinerer taktik, håndlag og en god portion underholdning. Uddannede trænere guider til den gode oplevelse, den skarpe serv og den helt rigtige skrue på bolden. Og det uanset, om du vil være den nye "Wozniacki" eller spille for hyggen eller motionens skyld.

Som noget nyt kan klubben også tilbyde sine medlemmer at spille padel. Padel er en blanding af tennis og squash, hvor væggene også tages i brug under spillet. Det spilles på en bane, der er mindre end en tennisbane.

Medlemmer //

For alle interesserede over 7 år.

Aktiviteter //

- Træning, kampe og turneringer
- Sociale arrangementer

Hold //

- Juniorer (7-17 år)
- Seniorer (18-45 år)
- Veteraner (45+ år)
- Motionister

Hvis du er interesseret i klubbens aktiviteter, er du velkommen til at deltage i en prøvetræning.

Kontakt //

Mail: vtk.kasserer@vallensbaektennisklub.dk

Facebook: Vallensbæk Tennisklub

Læs mere på www.vallensbaektennisklub.dk



Vallensbæk Vandskiklub

Ud for Vallensbæk Sø ligger et af Europas allerbedste vandskianlæg, der også er det mest moderne af sin slags i Danmark. Der er god grund til at prale i Vallensbæk Vandskiklub, der har afholdt flere nationale og internationale konkurrencer.

Disciplinerne inden for vandski er hop, slalom og trick, og der er mulighed for at dyrke alle tre som nybegynder, øvet og på eliteniveau. Sæsonen løber fra 1. maj til 30. september.

Klubbens fine faciliteter med klubhus danner rammen om et livligt miljø, der tæller medlemmer fra hele Danmark. Hyggen er i top, når der efter endt træning grilles, sludres og slappes af på klubbens træterrasse.

Klubben har et særligt fokus på børn og unge under 18 år med træning to gange om ugen.

Vallensbæk Vandskiklub er garant for sjove og udfordrende sportsoplevelser i sikre og trygge omgivelser.

Medlemmer //

Sportsinteresserede i alle aldre med hang til action og fart.

Aktiviteter //

Træning og konkurrencer.

Hold //

- Børn og unge (Under 17 år)
- U21 (18-21 år)
- Senior (22+ år)

Det er en forudsætning for at kunne deltage, at du kan svømme 100 m. Det er muligt at få en prøvetur, inden du melder dig ind.

Kontakt //

Mail: info@vvk.dk

Facebook: Vallensbæk Vandskiklub

Læs mere på www.vvk.dk



Vestegnen FK

Er du ung, elsker du at dribble og tiltrækkes du af grønsværen? Så kan det være, at fodboldklubben Vestegnen FK er noget for dig, som er en mindre, fokuseret ungdomsklub.

Klubben ønsker at arbejde med mårettet træning, så alle udvikles. Trænerne hjælper derfor hver enkelt spiller med at realisere sine ambitioner uanset niveau og evner med alt fra glidende tackling til hovedstød.

Vil du begynde til fodbold eller er du allerede en ørn til driblinger, så kan du blive bedre til at trylle med bolden på banen hos Vestegnen FK. Så find fodboldstøvlerne og det gode humør frem og få gang i stængerne.

Medlemmer //

For alle fodboldinteresserede fra årgang 2008 og ældre. Eneste krav til medlemmer er, at de er træningsparate og i form til at deltage i træningen.

Aktiviteter //

Træning og kampe.

Hold //

- Senior
- Unge

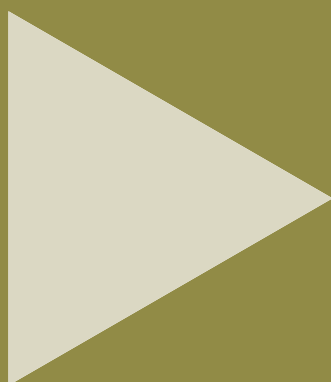
Klubben har prøvetræningsdage, hvor der vil være mulighed for at se nærmere på klubbens træning.

Kontakt //

Mail: vestegnenfk@gmail.com

Facebook: Vestegnen FK

Øvrige foreninger //



Vallensbæk byder på mange forskellige slags foreninger. Nogle deler en interesse for kultur og andre for sport. Men der er også nogle foreninger, som ikke sådan lader sig kategorisere. Det er de foreninger, du finder her.

Det er foreninger, der har aktiviteter ude i det grønne; foreninger, der støtter en god sag; og foreninger, der skruer, drejer og er helt nede i finmekanikken. Og så er der nogle foreninger, der er en kombination af alle de ting. Fælles for dem er, at de ikke helt og holdent kan tilskrives enten den ene eller den anden kategori. De er lidt deres egen.

Foreningerne, du kan læse om her, er som en god pose blandede bolsjer. Du kan lære at bygge og sejle med modelskibe, blive klogere på aktier eller hygge om maden i godt selskab. Og hvis du interesserer dig for politik, er der også en oversigt over de lokale politiske foreninger. Det er bare med at komme i gang med at kigge.

Så kast et blik ned i skattekisten og find noget, der passer til lige præcis dig.



Danmarks Naturfredningsforening Vallensbæk-Ishøj

Vi har kun én planet, og den skal vi passe på. En forening, der tager den opgave meget seriøst, er Danmarks Naturfredningsforening. Gennem praktiske tiltag ude i naturen og ved at øve indflydelse på de ansvarlige politikere ønsker foreningen at gøre Danmark mere grøn og bæredygtig.

Lokalafdelingen for Vallensbæk og Ishøj engagerer sig i lokalområdet og søger gennem arbejde i udvalg og arbejdsgrupper at påvirke natur- og miljøpolitik. Interessen og omsorgen for naturens ve og vel kommer også til udtryk i årlige affaldsindsamlinger og i ture ud i naturen, hvor det rige dyreliv observeres og registreres.

Der er rig mulighed for at hjælpe til som frivillig og dermed skubbe udviklingen i en mere grøn retning. Naturen har brug for alle de hænder, den kan få, også i Vallensbæk.

Medlemmer //

For alle interesserede.

Aktiviteter //

- Interessevaretagelse
- Udflugter

Kontakt //

Mail: vallensbaek-ishoej@dn.dk

Facebook: Danmarks Naturfredningsforening
Vallensbæk-Ishøj

Læs mere på <https://vallensbaek-ishoej.dn.dk>



Dansk Aktionærforening Lokalforening Vestegnen

Brænder dit hjerte for investeringer, og vil du gerne blive klogere på aktiemarkedet? Så er der heldigvis ildsjæle i Vallensbæk, der kan hjælpe dig. Dansk Aktionærforening på Vestegnen tilbyder kurser og undervisning for aktieentusiaster.

Der er penge at spare og summer at hente, når foredragsholdere og undervisere, der ved, hvad de taler om, ruster dig til det spændende og udfordrende aktiemarked. Hvilken type aktie skal du satse på, hvilke trends er der, og hvornår skal man sælge? Alt det og meget mere kan du få svar på hos Dansk Aktionærforening, som byder alle interesserede velkommen; de, der aldrig har købt en aktie før, og de, der allerede er godt i gang med investeringerne.

Som medlem af foreningen får du også en lang række medlemsfordele. Blandt andet forskellige rabatter, gratis hotline og forbrugervejledning.

Hop ombord og bliv en del af et vidende netværk, hvor aktien er i centrum, og hvor indsigter, tips og tricks bliver delt.

Medlemmer //

For alle interesserede, uanset alder.

Aktiviteter //

- Foredrag
- Undervisning
- Virksomhedsbesøg

Kontakt //

Mail: finn@joerding.dk

Tlf.: 30 24 72 99

Facebook: Aktieklubberne - Københavns Vestegn

[www.shareholders.dk/dansk-aktionaerforening/
102792/lokalforeningen-daf-koebenhavns-vestegn](http://www.shareholders.dk/dansk-aktionaerforening/102792/lokalforeningen-daf-koebenhavns-vestegn)



Kreaforeningen i Vallensbæk

Der bliver strikket, hæklet og syet på livet løs, når Kreaforeningen rykker ind i håndarbejdslokalet på Egholmskolen. Pinde og nåle danser mellem garn og gennem stof, og kun kreativiteten sætter grænser for, hvad der kan kreeres. Om det er en sweater til de kolde vintermåneder eller en festkjole til næste nytårsaften, Kreaforeningens medlemmer kaster sig over det hele.

Du behøver ikke at have en Coco Chanel gemt i maven eller være udstyret med en masse erfaring for at blive medlem af foreningen. Kom som du er og deltag, som du lyster. I Kreaforeningen er der plads til alle slags ambitioner og alle former for kreative udfoldelser. Der nørkles hver for sig med individuelle projekter og sparres med hinanden i fællesskab.

Kreaforeningen er en mulighed for at dele en hyggelig stund sammen med andre kreative ildsjæle i en uhøjtidelig og uformel atmosfære, hvor du selv sætter rammerne for dine håndværksprojekter.

Medlemmer //

Alle over 18 år.

Aktiviteter //

Strikning, hækling og syning.

Kontakt //

Mail: kreaforeningenivallensbaek@gmail.com



Madfællesskabet Vallensbæk

Tre til fire gange om året mødes en gruppe af madinteresserede for at lave spændende og lækre retter, der er overkommelige at lave og en nydelse at spise. Madfællesskabet er en forening, der er åben for alle, som har mod på madlavning og som værdsætter det sociale samvær under fællesspisningen.

Retterne henter inspiration fra alverdens køkkener og madkulturer, og medlemmerne skiftes til at føre an i forberedelserne af de kreative kreationer i køkkenet.

Madfællesskabet Vallensbæk er en forening for dig, der elsker mad, kogekunst og en hyggelig stund i godt selskab.

Medlemmer //

Alle 60+ med interesse i madlavning og socialt samvær.

Aktiviteter //

- Madlavning
- Fællesspisning

Kontakt //

Mail: jan@willmarst.dk



Madvennerne i Vallensbæk

Der er fuld damp på kogeplader og ovn, når Madvennerne indtager skolekøkkenet på Pilehaveskolen. Der koges, steges, snittes, skæres og fileteres, altid i godt selskab og til hver en tid i hyggelige rammer. Foreningens medlemmer laver mad, hvor alle smagsløg kan være med og det uanset, om retten er fra det stærke eller det milde køkken.

Det kræver ingen specielle forudsætninger at være en madven. Så længe at appetitten er god, og lysten til at gå på opdagelse i det kulinariske univers er stor. Der er plads til alle, uanset evner og erfaring.

Er du frisk på at svinge grydeskeen, møde nye mennesker og blive introduceret til spændende retter, så er det bare med at finde forklædet frem.

Medlemmer //

For alle madinteresserede mænd over 18 år.

Aktiviteter //

Madlavning.

Kontakt //

Mail: neneogleif@gmail.com

Tlf.: 40 97 16 61



Vallensbæk Modelskibs Klub

Der er en havn i Vallensbæk Nord. Vallensbæk Nordhavn hedder den. Den er placeret i søen, der ligger på hjørnet af Vallensbækvej og Vallensbæk Torvevej, mellem Holbækmotorvejen og Vallensbæk Nordmark. Vallensbæk Modelskibs Klub holder til der ved søen, hvor de fra den lille og specialdesignede havn har mulighed for at stævne ud med deres skibe og træne navigationsevnerne og få test-sejlet de nyeste selvbyggede modeller.

Modelskibene er af forskellig type, materiale og design, og er drevet af både el, vind og damp. Klubbens medlemmer laver selv deres skibe, og ønsker man at sparre eller lade sig inspirere af andre medlemmers hjemmebyggede skibe, er der altid åbent for tilmeldinger på klubbens byggehold.

Klubbens medlemmer er aktive konkurrencedeltagere og deltager ofte i diverse stævner i ind- og udland.

Medlemmer //

For modelskibs-interessererede i alle aldre.

Aktiviteter //

- Træning
- Stævner og mesterskaber
- Foredrag
- Udstillinger

Kontakt //

Mail: formand@vmk-rc.dk

Tlf.: 20 23 88 66

Facebook: Vallensbæk Modelskibs Klub

Læs mere på www.vallensbaekmodelskibsklub.dk



Vallensbæk Rotary Klub

I Vallensbæk Rotary Klub mødes medlemmer for at sparre, søge inspiration og udveksle erfaringer inden for en masse forskellige områder, blandt andet erhvervsliv og forretninger. Netværksmøderne suppleres med foredrag, virksomhedsbesøg og udflugter, der udvider medlemmernes horisont og som fungerer som grundlag for en god diskussion imellem medlemmerne.

Rotary er for de nysgerrige. Medlemmerne kommer nemlig fra vidt forskellige erhverv og brancher.

Ved at være aktiv i Rotary i Vallensbæk bliver du samtidigt automatisk del af et verdensomspændende netværk. Du kan derfor deltage i møder hvor som helst i hele verden og har her igennem en åben dør til andre kulturer, et andet erhvervsliv og nye perspektiver.

Rotary er et menneskeligt, fagligt og sagligt fællesskab, der gør en forskel uden skelen til religion, race og politik, og er en åben og gennemsigtig organisation. Vallensbæk Rotary Klub er for dig, der savner en socialt ansvarlig netværksgruppe, hvor du kan blive klogere på dig selv i mødet med andre.

Medlemmer //

For alle interesserede over 18 år. Du kan kontakte Vallensbæk Rotary Klub og blive inviteret med som gæst og opleve en ny verden.

Aktiviteter //

- Netværksmøder
- Velgørenhed
- Foredrag
- Virksomhedsbesøg og udflugter
- Ungdomsudveksling

Kontakt //

Mail: finn@joerding.dk

www.rotary.dk/clubs/vallensbaek



Vallensbæk Vilde Valmuer

Hos Vallensbæk Vilde Valmuer er det børnene, der griber deres forældre i hånden og tager dem med. Det er nemlig børnene, der er medlemmer, og dem, der er i fokus.

Vallensbæk Vilde Valmuer er en forening, som skaber rammer for, at børn i alderen 3-6 år kan mødes i dagtimerne på hverdage sammen med deres familier til fælles leg, aktiviteter og udflugter. Aktiviteterne varierer fra tegne, male, madlavning, tumle, ture og til gymnastik. Børnenes voksne skiftes til at finde på sjove tiltag og programmer for børnene.

Foreningen har også fokus på at skabe en sund livsstil for både børn og voksne.

Foreningen vil give børnene mulighed for at indgå i et fællesskab, hvor de kan lege frit med børn i samme aldersgruppe og møde andre voksne. Derigennem styrker de deres sociale erfaringer og stimulerer deres nysgerrighed og kundskaber om verden.

Medlemmer //

Børn i alderen 3-6 år og deres søskende. Børnene er medlemmer, og de har deres forældre med hver gang.

Aktiviteter //

Aktiviteterne varierer.

Du skal ønske at deltage minimum en dag om ugen. Aktiviteterne foregår hverdage i dagtimerne.

Kontakt //

Mail: vvalmuer@gmail.com

Facebook: Vallensbæk Vilde Valmuer



Vallensbæk Vinlaug

Skal vinen være frisk, syrlig, sød eller blød? I Vallensbæk Vinlaug prøver de noget for enhver smag og ved meget om vin. Foreningen, der består af en god håndfuld vinfacionadoer, mødes fem gange om året for at blive klogere på vin og vinens spændende og mangefacetterede verden. Små og mellemstore vimportører inviteres indenfor for at tale om druer, vinområder, dyrkningsforhold og meget andet. Vin-smagning er selvfølgelig inkluderet.

Er du lige så tosset med vin som medlemmerne af Vallensbæk Vinlaug, og vil du gerne lære mere om den prægtige drik, så kontakt foreningen.

Medlemmer //

For vininteresserede vallensbækborgere over 18 år.

Aktiviteter //

- Møder
- Foredrag

Kontakt //

Mail: mradolberg@gmail.com



WSW

Spiller du League of Legends, Counter-Strike eller nogle af alle de andre populære spil, og interesserer du dig også for hardware og software? Er du generelt en gamer?

WSW dyrker computer- og spilverdenens spændende univers i et afslappende og uhøjtideligt fællesskab. I foreningen samles man om teknikken, og spilleglade og teknologibegeistrede medlemmer deler deres erfaringer og oplevelser med hinanden.

Medlemmerne hjælper hinanden med at montere hardware og installere software. De lærer også fra sig med tips og tricks til de mange spil, der bliver spillet. For WSW's medlemmer handler det først og fremmest om at have det sjovt og hygge sig.

Medlemmer //

Alle over 25 år med en interesse for IT og computere.

Aktiviteter //

Spilleaftener (computer).

For at deltage i foreningens arrangementer kræves det, at du selv har en computer og andet relevant udstyr, og at du har lyst til at dele ud af din viden om IT og computere.

Kontakt //

Mail: wswlarsen@gmail.com

Politiske foreninger i Vallensbæk

Politiske foreninger er oplistet alfabetisk:

Danmarks Socialdemokratiske Ungdom Ishøj - Vallensbæk

Tlf: 21 20 06 41

Mail: mwn.2635@gmail.com

Dansk Folkeparti i Vallensbæk

Tlf: 27 33 80 07

Mail: carinaberth@gmail.com

Det Konservative Folkeparti

Tlf: 60 63 06 24

Mail: formand@clubc-vallensbaek.dk

Det Radikale Venstre

Tlf: 42 21 19 72

Mail: bettychatterjee68@gmail.com

Enhedslisten

Tlf: 51 28 82 54

Mail: job@jensovebay.dk

Konservativ Ungdom i Vallensbæk

Tlf: 60 17 45 82

Mail: bsen1000@gmail.com

SF Ishøj - Vallensbæk

Tlf: 28 30 36 85

Mail: deniz_sami@hotmail.com

Socialdemokratiet i Vallensbæk

Tlf: 24 88 09 11

Mail: wiborg@wibo.dk

Venstre i Vallensbæk

Tlf: 24 88 09 19

Mail: nj@jensenelectric.dk

***”Den, som venter
på et tilfælde,
spilder tiden”***

(Giodano Bruno - italiensk filosof og digter)

Frivillige initiativer og projekter //



Der er mange former for frivillighed. Og mange måder at organisere frivillige på.

Vi har i dette afsnit samlet frivillige tiltag, som er udviklet lokalt i Vallensbæk. Nogle er startet for længe siden, mens andre kun venter på dig for at komme i gang.

F.eks. har der gennem flere år i Vallensbæk Kommunes skoler og dagtilbud været forskellige slags "tanter og onkler" i samarbejde med Ældre Sagen.

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus lancerer nye former for frivillige tiltag og søger derfor samarbejde med forskellige frivillige, der interesserer sig for litteratur og kultur.

Og husk: I Vallensbæk Kommune hjælper vi gerne ildsjæle i gang med nye frivillige tiltag, der kan gøre en forskel. Så har du en idé, men mangler sparring til at sparke den i gang, så tøv ikke med at kontakte Center for Sundhed, Kultur og Fritid.



Bliv anbefaler i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

Kan du ikke stoppe fødderne, når musikken spiller? Sluger du den nyeste Netflix-serie på ingen tid? Føler du dig som kastet ind i en ny verden, hver gang du åbner en bog eller spiller et computerspil?

Så har vi brug for dig i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus! Vi søger nemlig altid nye, engagerede kulturanbefalere, om det så er litteratur-, film-, musik- eller spiloplevelser, du gerne vil dele med andre, så har vi plads til dig.

Som "Frivillig anbefaler" hjælper vi dig med at finde materiale, der passer lige til din interesse, og du kommer også forrest i køen til de nyeste udgivelser, vi har på hylderne. Til gengæld skriver du en anbefaling af det materiale, du får med hjem. Det er en oplagt mulighed for at gå på opdagelse i netop din yndlingsinteresse, og vi glæder os til at møde dig!

Frivillige //

Alle interesserede kan blive frivillige anbefalere.

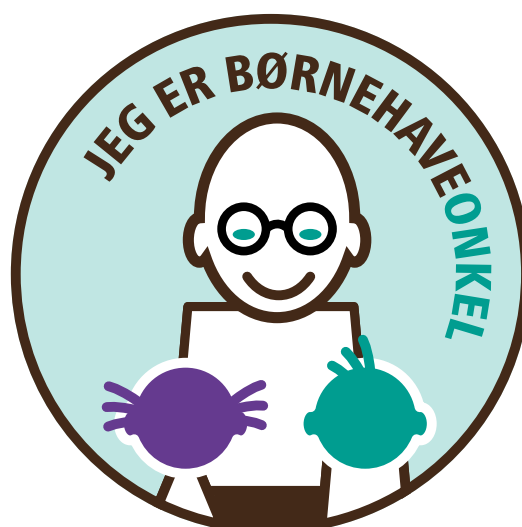
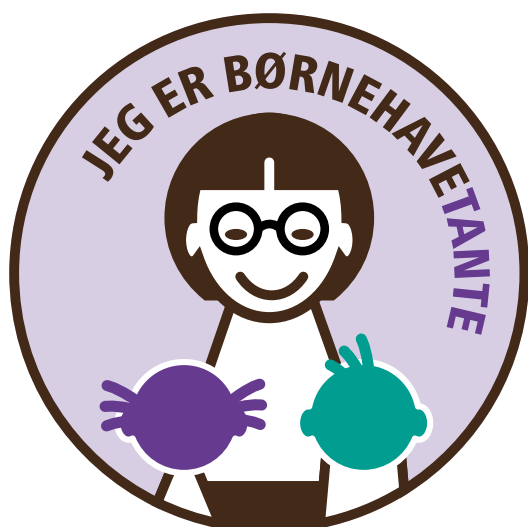
Kontakt //

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

Kontakt: Johan Kjærulff Rasmussen

Mail: hbu@vallensbaek.dk

Tlf.: 47 97 40 00



Børnehavetanter og -onkler

Glade grin, løbende børnefødder og spidse ører. Ja, børn er herlige, nysgerrige og fulde af gåpåmod. Det kommer der en masse gode oplevelser ud af og i høj grad også for de tilknyttede frivillige børnehavetanter og -onkler. Er du klar til at tage del i børnenes hverdag?

Der er ret frie rammer for, hvad tiden kan bruges på. I kan bl.a. tegne, lege, spille spil, læse en bog eller svare på 1000 spørgsmål.

Som børnehavetante eller -onkel er du fast tilknyttet en stue i en lokal børnehave. Du kommer som udgangspunkt to timer hver anden uge og mødes med en lille gruppe børn. Der er altså rig mulighed for at lære børnene at kende og blive en del af den sjove hverdag i en børnehave. Ingen forudsætninger kræves ud over et positivt sind.

Hvis du er klar til at få en masse gode stunder med en gruppe søde unger, så står Ældre Sagen klar til at tage imod dig som børnehavetante eller -onkel.

Børnehavetanter og -onkler er en frivillig indsats udviklet i et samarbejde mellem Ældre Sagens lokalafdeling i Vallensbæk og Vallensbæk Kommune.

Frivillige //

Alle 18+ år kan blive frivillige.

Det kræver ikke medlemskab af Ældre Sagen.

Aktiviteter //

Frivillig i en børnehave.

Kontakt //

Mail: kontor@aeldresagen-vallensbaek.dk

Mail direkte til koordinator:

inge-mauritzen@privat.dk

Tlf.: 20 96 30 90



Café Husk

"Jeg elsker at tale med dig, men jeg kan ikke huske, hvad vi talte om..."

Café Husk er et hyggeligt tilbud for borgere med hukommelsessvækkelse eller demens og deres pårørende. Det kan være helende, trygt og rart at tage en snak over en god kop varm kaffe, og Café Husk har netop fokus på det uformelle og hyggelige samvær. Her kan gæsterne mødes til nogle fornøjelige timer med ligesindede.

Hver gang spiller en pianist velkendte danske melodier, og der er underholdende eller oplysende indslag. Frivillige fra Ældre Sagen fungerer som bordværter, og Vallensbæk Kommunes demenskoordinator deltager og stiller sig til rådighed med rådgivning.

Det kræver ingen tilmelding.

Frivillige //

Alle 18+ år kan blive frivillige gennem Ældre Sagen. Det kræver ikke medlemskab af Ældre Sagen.

Aktiviteter //

Café Husk har åbent den første tirsdag hver måned fra kl. 16-18 i caféen i Rønnebækhus (5. sal), Vallensbæk Stationstov 6.

Kontakt //

Demenskoordinator Anni Degn

Mail: ad@vallensbaek.dk

Tlf.: 47 97 41 18



Fredagscaféen i Sundhedshus Nordmarken

Har du lyst til en kop kaffe og hyggeligt samvær, så kig forbi fredagscaféen.

Fredagscaféen drives af frivillige, der på skift brygger kaffen og sætter gang i den hyggelige stemning. Gruppen er selvorganiseret og selvkvørende i samarbejde med Center for Sundhed, Kultur og Fritid, som derfor er kontakt.

Cafeen er åben fredage kl. 10-12. Alle er velkomne. Cafeen holder til i Sundhedshus Nordmarken, Tværbækvej 1. Kig forbi og find ud af, om caféen er noget for dig - vi glæder os til at se dig!

Målgruppe //

Alle 60+ år

Aktiviteter //

Hygge og snak.

Kontakt //

Center for Sundhed, Kultur og Fritid

Mail: csf@vallensbaek.dk

Tlf.: 47 97 41 30



Havevenner i Højstruphave

Haven ved plejecenteret Højstruphave er noget ganske særligt for stedets beboere. Det er her, de lader op, og her de kan nyde freden blandt blomster og planter.

Som haveven går du ture med beboerne i haven og bliver en del af den afslappende atmosfære over en snak og en kop kaffe - eller to. At være haveven er mere end bare at gå en tur. Det er at være noget for andre og give livsværdi til dem, der har brug for det. At være haveven er at være gavmild.

For nogle af de demente beboere er det en ekstra stor oplevelse at besøge haven. Blomsternes duft kan få minderne til at vælte frem og give et dejligt afbræk i hverdagen.

Har du lyst til at gøre en forskel for ældre mennesker, så grib telefonen eller skriv en mail. Havevenner kan der aldrig blive for mange af.

Havevenner er en frivillig indsats udviklet i et samarbejde mellem Ældre Sagen Vallensbæk og Vallensbæk Kommune.

Frivillige //

Alle 18+ år kan blive frivillige.

Kontakt //

Mail: kontor@aeldresagen-vallensbaek.dk

Tlf: 43 77 07 17



Historiefortæller i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

Når en historie læses højt, bliver den levende, og ordene smyger sig langs vægge og kroge og forvandler sig til dramatiske sværdkampe, mystiske skikkelser og sjove dyr. Det skaber et fortryllende fællesskab, som alle lyttende og læseren er en del af. Derfor elsker Kultur- & Borgerhuset højtlesning, og vi vil gerne gøre endnu mere af det, end vi gør nu. Vil du med på rejsen?

Oplæsning er et fantastisk redskab på mange måder. Det bidrager til fællesskab og udvikler empati og ikke mindst sproget.

Så hvis du har lyst til at formidle gode historier, uanset om det er dine egne eller fra bibliotekets store udvalg, så er "frivillig historiefortæller" det helt rigtige for dig.

Frivillige //

Så længe du kan læse højt og har lyst til at gøre det for andre, kan du være frivillig historiefortæller.

Aktiviteter //

- Oplæsning for daginstitutioner i Kultur- & Borgerhuset første tirsdag hver måned kl. 9:30 - 10
- Oplæsning andre steder efter aftale. Vi hjælper med at indgå aftalerne.
- Øvrig oplæsning

Kontakt //

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

Kontakt: Johan Kjærulff Rasmussen

Mail: hbu@vallensbaek.dk

Tlf.: 47 97 40 00



Husven i Højstruphave

En ven er en, man kan dele ting med. En, man kan grine, sludre og have det hyggeligt sammen med. En, der gør hverdagen lidt sjovere. Som husven på Dag-hjemmet Højstruphave kan du bidrage med lige net-op dét. Sammen med stedets aktivitetsteam deltager du i aktiviteter, der er til glæde for daghjemmets ældre borgere. I det fælles opholdsareal kan du hygge om madlavningen, hjælpe til med håndarbejde eller spille et spil. I kan også sammen gå en tur rundt i den smukke have, der er tilknyttet daghjemmet.

Du vil blive informeret i god tid om de aktiviteter, du kan deltage i som husven sammen med de ældre borgere. Frekvensen og varigheden aftales fra gang til gang.

Frivillig //

Alle 18+ år kan blive frivillige.

Kontakt //

Kig forbi Højstruphave i dagtimerne eller giv et ring.

Kontakt: Afdelingsleder Anja Steen

Tlf.: 92 43 64 69

Mail: ast01@vallensbaek.dk



KreaKammerat i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

Kan du mærke kreativitetens åre i din krop? Banker dit hjerte for kultur? Savner du et sted, hvor du kan dyrke din kreative interesse og passion? Har du lyst til at lære fra dig? Så kan du blive KreaKammerat i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus.

Her får du nemlig mulighed for at være en del af et idérigt og kreativt miljø og fællesskab. Som KreaKammerat er du med til at planlægge, afholde og hjælpe til med Kultur- & Borgerhusets workshops og andre kreative aktiviteter.

I Kultur- & Borgerhuset får du muligheden for at komme helt tæt på kulturen, der hvor den udfolder sig. Det er også her, at Vallensbæks børns kreative rygsæk bliver fyldt op i løbet af deres barndom. Vil du være med på holdet, så tag endelig kontakt og hør mere.

Frivillige //

Alle med en passion for kreative idéer og som har en lyst til at lære fra sig, kan blive frivillige KreaKammerater.

Aktiviteter //

- KreaKlub: Fem fredage i foråret kl. 16 - 18
- Workshops: Udvalgte lørdage kl. 10:30 - 12:30

Kontakt //

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

Kontakt: Lisbet Munk-Juel

Mail: hbu@vallensbaek.dk

Tlf: 47 97 40 00



KulturPilot i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

Er du klar til at blive co-pilot på kulturens fly? Du får lov til at sætte dit eget præg på kulturarrangementer, der finder sted i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus. Det er muligt at byde ind med idéer til kommende arrangementer, stå for afviklingen og afholde aktiviteter selv eller i samarbejde med f.eks. en forening.

At være KulturPilot er for dig, der brænder for at udvikle og facilitere kulturarrangementer. Som "frivillig KulturPilot" kan du bidrage til at udvikle de arrangementer, der udbydes, og du kan være med til at skabe den hyggelige og gode stemning for både publikum og dem, der skal holde foredrag, koncert eller hvad det end kunne være.

Der er plads til både store og små idéer, så hvis du har lyst til at prøve kræfter som KulturPilot, skal du bare ringe eller skrive en mail.

Frivillige //

Alle, der brænder for kultur, kan blive frivillig KulturPilot.

Aktiviteter //

Opgaverne kan være alt fra at være i dialog med dem, der skal lave aktiviteter, omdeling af formidlingsmateriale, sætte stole klar til deltagerne, være vært på dagen eller selv stå for en aktivitet.

Kontakt //

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

Kontakt: Johan Kjærulff Rasmussen

Mail: hbu@vallensbaek.dk

Tlf.: 47 97 40 00



Læsetanter og -onkler

Højtlesning er noget ganske særligt. Når bøger bliver læst op, skaber det nyt liv til historierne, og børnenes fantasi slår sig løs, hvilket skaber rammerne for en hyggelig stund mellem oplæser og børnene. Der bliver sludret begejstret om bøgernes univers og lagt grobund for, at børnene deler deres egne historier med hinanden og med oplæser på tværs af generationer.

Hver uge afholdes der højtlesning for en mindre gruppe elever fra kommunens 2. klasser. Læsetanterne og -onklerne er der halvanden time, og på den tid når de at læse for to grupper børn.

Så hvis du er glad for at læse op, og du kan se dig selv give skoleelever en god oplevelse i trygge rammer, fyldt med nærvær, ord og sjove historier, så er det noget for dig at blive læsetante eller -onkel.

Du er sammen med 1-2 andre frivillige tilknyttet en klasse, og I fordeler selv dagene imellem jer, så det er fleksibelt.

Læsetanter og -onkler er en frivillig indsats udviklet i et samarbejde mellem Ældre Sagens lokalafdeling i Vallensbæk og Vallensbæk Kommune.

Frivillige //

Alle 18+ år kan blive frivillige.

Det kræver ikke medlemskab af Ældre Sagen.

Aktiviteter //

Frivillig på en skole. Aktiviteten er på alle tre kommunale skoler i Vallensbæk.

Kontakt //

Mail: kontor@aeldresagen-vallensbaek.dk
Mail direkte til koordinator:
inge-mauritzen@privat.dk

Tlf.: 20 96 30 90



Mad i Generationer

Mad og fællesskab er hovedingredienserne i "Mad i Generationer", der er et obligatorisk tiltag for alle kommunens 7. klasser. Ældre frivillige hjælper, lærer og guider de unge til at lave mad, mens snakken går på tværs af generationerne, og den herlige duft fra retterne spreder sig i lokalet.

Som frivillig i "Mad i Generationer" har du en unik mulighed for at dele ud af dine erfaringer og livshistorie, give en hjælpende hånd og stifte bekendtskab med kommunens unge. Det kræver ikke, at du er en mesterkok, eller at du kan alle retterne på fingerspidserne. Du skal blot være madglad og have overskud og lyst til at være sammen med unge mennesker.

Vil du være en del af et fællesskab, hvor I mødes i hyggelige rammer over et måltid mad, så tag kontakt til Center for Sundhed, Kultur og Fritid.

Frivillige //

Ældre medborgere, der kan lide at lave mad, nyde et fælles måltid og tale med unge mennesker.

Kontakt //

Center for Sundhed, Kultur og Fritid

Mail: csf@vallensbaek.dk

Tlf.: 47 97 41 30



Rollatorbanden

Vil du med ud at gå, i et roligt tempo og godt selskab? Rollatorbanden er for dig, der har svært ved at gå, bruger hjælpemidler eller bare har lyst til at gå sammen med andre i et stille og roligt tempo. Vi går hver onsdag kl. 13. Efter turen er der kaffe og socialt samvær.

For info om mødested, kontakt Center for Sundhed, Kultur og Fritid

Målgruppe //

Alle, der går med rollator/hjælpemidler eller har brug for en stille og rolig tur.

Aktiviteter //

Hygge og gåture.

Kontakt //

Center for Sundhed, Kultur og Fritid

Mail: csf@vallensbaek.dk

Tlf.: 47 97 41 30



Scooterbanden

En bande "er kommet til byen". Det er "Scooterbanden", der, bevæbnet med god kaffe og godt humør, mødes for at køre en tur sammen og nyde den omkringliggende natur og hinandens selskab. For det er fællesskabet, der trækker i Scooterbanden.

Der køres i et tempo, hvor alle kan være med, og turen kan gå til Vallensbæk Mose, havnen eller noget helt tredje. Varighed sættes efter dagsformen og vejret. Der køres i samlet flok. Undervejs holdes minimum et "pit stop" til snak og en kop kaffe.

Så har du mod på at opleve naturen i fællesskab med andre, så lad scooteren og humøret op og tag kontakt.

Målgruppe //

Scooterbanden kører både fra Rønnebækhus og Pilehavehus. Det eneste, det kræver, er din egen elscooter. Kontakt Center for Sundhed, Kultur og Fritid for mere information.

Aktiviteter //

Ture på elscooter ud i det fri med kaffe på kanden.

Kontakt //

Center for Sundhed, Kultur og Fritid

Mail: csf@vallensbaek.dk

Tlf.: 47 97 41 30



Seniorhuset Korsagergård

Der er et sandt overflødighedshorn af aktiviteter i Seniorhuset Korsagergård. Om du er til snedkeri og reparationer i værkstedet, samtale og håndarbejde i de hyggelige stuer eller noget helt tredje, så er der noget for enhver smag. Aktiviteterne i Seniorhuset spænder vidt og dækker mange områder f.eks. kultur, teknologi, håndværk og motion.

Flere starter som bruger af huset, men ender med også at være frivillige, da der aldrig er langt fra tanke til handling. Har du en god ide til en aktivitet, er der gode muligheder for at få den ført ud i livet.

Seniorhuset Korsagergård har en brugerbestyrelse, som arbejder for at skabe de bedste vilkår for brugerne i tæt samarbejde med personalet.

Har du lyst til at være en del af et åbent og hyggeligt fællesskab, så kig forbi.

Målgruppe //

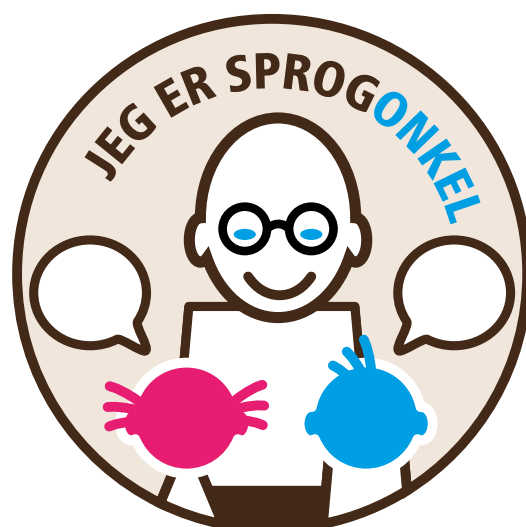
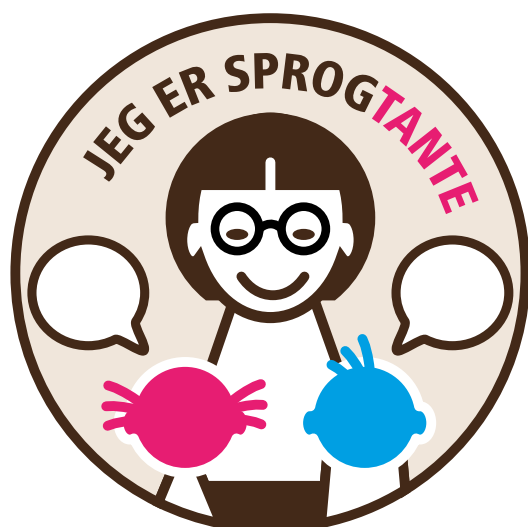
Seniorhuset Korsagergård henvender sig til førtidspensionister og borgere på 60 år eller derover. En del af brugerne er også frivillige i huset og medskabere af aktiviteterne.

Aktiviteter //

Der er mange aktiviteter og hold, så kig forbi og få et overblik over mulighederne.

Kontakt //

Mail: seniorhuset@vallensbaek.dk
Tlf: 43 64 60 29



Sprogtanter og -onkler

Sproget åbner verdenen, udvider horisonten og skaber fællesskaber. At udvikle sproget er derfor en del af barnets største mulighed for at forstå omverdenen, og det er netop sprogets udvikling hos barnet som en sprogtante eller sprogonkel hjælper med. Som frivillig kommer du til at bidrage til at styrke børnehavebørns sprog.

Mødet med børnene vil have stort fokus på dialog og kommunikation. Det handler om at sætte "sprog på det, vi gør". Den frivillige indsats løber sideløbende med det pædagogiske og er derfor ikke en erstatning, men et givende og hyggeligt supplement. Den frivillige vil få tilbudt tips og viden fra kommunens sprogkoordinator efter aftale.

Daginstitutionen står for at danne to "sproggrupper" af maks. tre børn. Du vil tale med hver gruppe ca. en halv time. Det er som udgangspunkt de samme børn, du mødes med hver gang, så der kan dannes relationer på tværs af generationer.

Sprogtanter og -onkler er en frivillig indsats udviklet i et samarbejde mellem Ældre Sagens lokalafdeling i Vallensbæk og Vallensbæk Kommune.

Frivillige //

Alle 18+ år kan blive frivillige.

Det kræver ikke medlemskab af Ældre Sagen.

Aktiviteter //

Frivillig i en børnehave.

Kontakt //

Mail: kontor@aeldresagen-vallensbaek.dk

Mail direkte til koordinator:

inge-mauritzen@privat.dk

Tlf.: 20 96 30 90



Strikketanter og -onkler

Garn i alverdens farver, pinde der slår mod hinanden, masker der bliver slået op, rundstrik, boblemasker og korssting. Ja, du har gættet det – der står strik, hækling og broderi på programmet, når strikketanterne og -onklerne indtager SFO'ens lokaler på Egholmskolen. De håndværkskyndige damer og herrer mødes hver 14. dag for at hjælpe børnene i 0.-4. klasserne med nål, garn og pinde. De frivillige er inddelt i mindre grupper, så du også får muligheden for at dele erfaringer og oplevelser med andre.

Der er altså godt med hygge og fællesskab undervejs, og både børn og strikkeeksperter lærer af hinanden. Mens pindene tager fat i garnet, er der nemlig god tid til at snakke og mødes på tværs af generationer.

Har du mod på at lære fra dig, deltage i social hygge og samtidig være en god rollemodel for den yngre generation i et livligt miljø, så er strikketanter og -onkler lige noget for dig!

Frivillige //

Alle over 18 år er velkomne. Det foregår i tidsrummet kl. 14-16 primært mandage og tirsdage.

Kontakt //

SFO'en på Egholmskolen

Kontakt: Sussie Vørre

Tlf.: 43 73 29 61,

Mail: suv@vallensbaek.dk

Aktiv ude i Vallensbæk //



Skal din familieweekend være fyldt med frisk luft i lungerne, glade skrig og røde kinder? Eller søger du legepladser og naturoplevelser? Så kig med her. Der er nemlig rig mulighed for at møde naturen på børnenes præmisser i et væld af sjove, udfordrende og kreative legepladser og uderum, der er spredt ud over hele kommunen.

Hvem tør eksempelvis kaste sig ud i cykelbanen ved Vallensbæk Ungdomsskole eller dyste i fodboldgolf?

I Vallensbæk er der mange steder til udfoldelse og en aktiv livsstil. Listen af steder kunne udvides i en uendelighed, og der kommer hele tiden nye til. Om kort tid vil Vallensbæk bl.a. også have en badeanstalt nede i Strandparken. Andre steder vi vil pege på er Skovmosen og Vallensbæk Mose. Vi håber derfor, I vil fortsætte på opdagelse i Vallensbæk og finde jeres egne favoritsteder.

Bemærk, at ud over de nævnte legepladser her i guiden, er Vallensbæk Kommune spækket med sjove og hyggelige institutionslegepladser for de 0-6 årige børn. Alle er velkomne til at bruge institutionernes legepladser, når institutionerne er lukkede.

Bemærk:

Hvis du elsker at være aktiv i naturen og også elsker heste, så læg vejen forbi Vallensbæk Rideakademi og hør om de muligheder, der er, eller læs mere på <https://rideakademi.vallensbaek.dk>



Aktiv ude i Vallensbæk

Egholmskolens legeplads //

Selvom der er ringet ud, kan du stadig gøre brug af Egholmskolens legeplads. Den kan nemlig benyttes af alle, når skolen er lukket.

Egholmskolens legeplads er udstyret med et væld af sjove legepladsaktiviteter. Du kan spille bold med vennerne både i boldbur og på græsplæner, gyngede op til himlen i gyngestativet, klatre om kap med vennerne på alle klatreredskaberne eller bygge sandlotte i sandkassen. Legepladsen ligger desuden lige ved "Det grønne Strøg", som du kan læse mere om på side 117.

Adresse //

Egholmvej 19, 2665 Vallensbæk Strand
(Kan benyttes, når skolen er lukket. Alle er velkomne.)

Fitness legeplads //

Er du klar til at spænde op i musklerne og få pulsen i vejret? På Promenadens fitness-legeplads er der bl.a. opstillet cross-maskine, pull up og sit up stativer og en stepper – klar til brug af alle aktive borgere i Vallensbæk. Du kan også bruge pladsens pingpongbord til et sjovt spil med vennerne eller bruge hele promenaden til at stå på rulleskøjter eller skateboard. Fitness legepladsen på Promenaden er åben for alle.

Adresse //

Promenaden 155 (ved Firkløverparken), 2665 Vallensbæk Strand



Fodboldgolf //

Kan du godt lide fodbold, golf eller minigolf? Måske alle tre? Så er du kommet til det rette sted, hvis du befinder dig på Vallensbæks fodboldgolfbane! Det er nemlig et miks af de tre sportsgrene, der danner en sjov aktivitet, hvor alle kan være med – lige fra små til store boldspillere. Det foregår i eget tempo og kræver intet særligt udstyr ud over en fodbold. Ikke engang fodboldstøvler behøves, da de ødelægger plænen og derfor ikke må bruges til fodboldgolf.

Banen er gratis at bruge og åben for alle, der er klar på en dyst. Kom og nyd en sjov dag i flotte naturomgivelser med vilde blomster og en sø i midten af banen. Der er bænk til publikum og picnickurv.

Ved indgangen til banen finder du en stander med oversigtskort, regler og blyanter.

Adresse //

Fodboldgolfbanen ligger ved hjørnet af Vallensbæk Torvevej og Brøndbyvej i det nordøstlige hjørne. Du kan cykle dertil via kommunens stisystem.

Fugletårnet //

I Vallensbæk Mose finder du Fugletårnet, som består af to hytter, der synliggør og åbenbarer mosens dyre- og planteliv. Den ene hytte kan bruges til klasseudflugter og undervisning i det grønne eller et ophold på gåturen, hvor du kan nyde en medbragt madpakke i al slags vejr. Den anden hytte er placeret på en lille høj. Det er derfra, du har udkig til det rige fugle- og dyreliv i mosen.

Begge hytter har handicapvenlig adgang. Tag på fuglesafari i mosen og oplev fiskehejrer, musvåger, tårnfalke, gråkrager, alliker, svaner samt mange mindre fugle som rørspurv og kærsanger. Nogle vil du måske se tættere på end sædvanligt, da du kan holde dig lidt i skjul i tårnet.

Adresse //

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



Hjertestien langs "Det grønne Strøg" //

En hjertestie er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerteforeningens logo. Hjertestien i Vallensbæk løber langs med "Det grønne Strøg". Ved stien er der opsat bænke, og dermed er det muligt at få sig et hvil undervejs.

Første etape af Vallensbæks Hjertestie på 700 meter starter ved Vallensbæk Stationstov langs Vallensbæk Torvevej til Vallensbæk Strandvej. Det er planen at fortsætte stien til Vallensbæk havn og Køge Bugt Strandpark.

Hjerteforeningen Ishøj/Vallensbæk mødes og går ture fra Hjertestierne i Ishøj, som har start fra Ishøj Idræts- og fritidscenter.

Kløverstier //

Kløverstierne i Vallensbæk er fire afmærkede stier med forskellige længder og tema. Stierne byder på inspiration til at komme ud og røre sig og måske opdage lokale stier, som man ikke før har gået. Kløverstierne er alle blevet til med stor hjælp fra frivillige borgere og foreninger. Kløverstierne i Vallensbæk er mest oplagte til gå- eller løbeture.

Stierne begynder ved Vallensbæk Idrætscenter (Idræts Alle 2, 2625 Vallensbæk), og der er fire stier, som du kan vælge imellem:

- Grøn Kløversti - Landsbystien (3,3 km)
- Blå Kløversti - Her-bor-vi-stien (4,9 km)
- Rød Kløversti - Strandparkstien (7,6 km)
- Sort Kløversti - Mose- og Nordmarksstien (10,1 km)

På <https://webkort.vallensbaek.dk/> kan du se ruterne. Herfra kan du også printe et kort ud og tage med på turen. God fornøjelse!



Kæmpen "Lille Tilde" //

Nede i Vallensbæk Mose står kæmpen "Lille Tilde" og kigger ud over vandet med sine venlige øjne. Kæmpen er et imponerende og spændende kunstværk, som både børn og voksne elsker at besøge.

I forbindelse med Vestegnens Kulturuge 2016 kreerede kunstneren Thomas Dambo "De seks glemte kæmper" på Vestegnen, hvoraf "Lille Tilde" er Vallensbæks kæmpe. Frivillige fra Vallensbæk hjalp Thomas Dambo under byggeprocessen, og kæmpen er opført i genbrugstræ.

Alle seks kæmper er gemt forskellige steder i naturen i kommuner på Vestegnen. Du kan få hjælp til at finde dem af et skattekort, som du bl.a. kan finde ved Vallensbæk Mose og i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus. "De seks glemte kæmper" er blevet et internationalt hit, og "Lille Tilde" får besøg af masser af inden- og udenlandske turister.

Adresse //

I Vallensbæk Mose. De fem andre kæmper står i Albertslund, Hvidovre, Høje Taastrup, Ishøj og Rødovre.

Legepladsen på "Det grønne Strøg" //

Legepladsen på "Det grønne Strøg", der ligger ved Egholmskolen, er en offentlig legeplads med udfordringer for børn i alle aldre.

Legepladsen er udstyret med forskellige legeredskaber, hvor du f.eks. kan lege "jorden er giftig". Der er derudover bl.a. en bølgebænk, gå-vippe, balancebom og et sekskantet klatrestativ. Herudover er der to små trampoliner.

Legepladsen "forlænges" med aktivitetsstrøget, der følger Vallensbæk Torvevej, og bl.a. har et boldbur, lyttebænk og træningsbænke.

I 2021 forlænges strøget med "Standengen", der går ned til havnen. Der er lagt vægt på at skabe en oplevelsesrig samlet rute, som gradvist ændrer sig fra et urbant miljø ved Stationstorvet til et naturligt miljø ved stranden.

Adresse //

Ved Egholmskolen. Vallensbæk Torvevej, 2665 Vallensbæk Strand



Legepladsen på torvet i Vejlegårdsparken //

Så skal der klatres og tumles! Ved Torvet i Vejlegårdsparken kan du nemlig finde en offentlig plads med et legeområde, der er spækket med aktive udfordringer. Området er udstyret med kolbøttestænger, en sjov klatrevæg til børn samt græs- og flisearealer, hvor den kreative leg for alvor kan slippes løs.

Der kan også øves trafiksikkerhed med børnene i rundkørslen.

Adresse //

Gammelgårds Alle 19-29, 2665 Vallensbæk Strand

Legepladsen på Vallensbæk Havn //

Legepladsen i Vallensbæk Havn er en maritimt-inspireret offentlig legeplads. Her kan børnene klatre på den nedsunkne kutter "Noa" med klatregreb i siden og hul igennem skroget – hvorfra de kan kravle ind i lastrummet. Der er rig mulighed for at lege matros på skibet, men legepladsen kan også udfordre børnenes balanceevne med en sjov bøjle med fjedre, et fyrtårn med udsigtsplatform, en to meter høj rutsjebane og en balancebom mellem fyrtårnet og kutteren – er I klar til at gå planken ud?

Adresse //

Vallensbæk Havnevej 18 A, 2665 Vallensbæk Strand



Naturlegepladsen i Risingeparken //

Naturlegepladsen i Risingeparken er en af flere offentlige naturlegepladser i Vallensbæk, og den er for både større og mindre børn – perfekt til en hyggelig dag med familien.

Her er rig mulighed for at komme tættere på naturen, og samtidig er legepladsen udstyret med bl.a. boldbane, forskellige balanceforløb, klatretræ, mindre legesystem med rutsjebane for de mindste børn, større legesystem med rutsjebane for de lidt større børn, stylder og legehus.

Adresse //

Risingevej 10, 2665 Vallensbæk Strand

Naturlegepladsen ved Golfsvinget //

Den hyggelige naturlegeplads ved Golfsvinget er en af flere offentlige naturlegepladser i Vallensbæk.

Atmosfæren er idyllisk, da den ligger tæt på natur og skov, hvor børnene kan løbe rundt og lege gemmeleg. Derudover er legepladsen udstyret med bl.a. legetårn med rutsjebane, klatretræ, kolbøttestativ, legehus og svævebane.

Tag madpakken med til en dag i det grønne.

Adresse //

Golfsvinget 12, 2625 Vallensbæk



Naturlegepladsen ved Ringstedbanen //

Denne nye, sjove og innovative naturlegeplads ved Ringstedbanen har 'vand' som et gennemgående tema. Den er inspireret af Vallensbæk Sø og alle de vandsportsaktiviteter, søen bruges til.

Tag familien med og lad børnene blive udfordret på balancen på de bevægelige bomme udformet som vandski og wakeboards – eller på balanceplader, der ligner åkander. På den sjove forhindringsbane har balancevippem og klatrenettet form som bølger.

Ved legepladsen er der desuden også et fitnessområde til de lidt mere ambitiøse. Her er der en bølgeformet barre, der kan bruges til træningsøvelser og udstrækning af hele kroppen.

På en bakketop tæt på legepladsen er der en rutsjebane, der med garanti vil give sus i maven hos børn og barnlige sjæle.

Adresse //

Ved Vallensbæk Rideakademi, Vejlegårdsvej 123, 2625 Vallensbæk

Naturlegepladsen ved Sundhedshuset //

Legepladsen ved Sundhedshuset har noget for enhver smag både for børn og voksne. Her kan børnene lege på gyngestativet, rutsjebanen, klatre/balance-redskabet, bruge balanceområdet med trædestubbe og stylder eller lege pirat på sandskibet. Imens kan de voksne bruge området ved siden af, der er indrettet med skovfitness. Her kan man bruge armhævningsbom, træningsbænk og stolpe til udstrækning.

Hvis I også er til en legeplads, hvor leg og læring kan kombineres gennem computerstyrede spil, kan I prøve den sjove og kreative interaktive legebane foran Sundhedshuset.

Ved siden af Sundhedshuset kan hele familien spille boule med eget udstyr.

Adresse //

Ved Sundhedshuset, Tværbækvej 1, 2625 Vallensbæk



Padelbanerne //

Her er en ketchersport, der er nem at lære. Prøv den sociale firemandssport Padel, der bedst kan beskrives som en blanding af tennis og squash. Du kan prøve kræfter med sporten i Vallensbæk, hvor der i 2019 blev anlagt to udendørs padelbaner. Der er opsat lys, så de kan bruges hele året. Det eneste, det kræver er, at du lejer en en bane.

Medlemmer af Vallensbæk Tennis og Padel Klub kan booke igennem klubben, men andre, der vil prøve kræfter med sporten, kan leje via Vallensbæk Kommunes bookingsystem. Når nøglen afhentes i Vallensbæk Idrætscenters Information, betaler du samtidigt for banen via MobilePay. Du kan også leje bats og købe bolde.

Booking via <https://booking-vallensbaek.kmd.dk>

Adresse //

Idræts Allé 8, 2625 Vallensbæk

Pilehaveskolens legeplads //

Du keder dig aldrig på Pilehaveskolens legeplads, der har plads til mange forskellige typer sjove lege og aktiviteter. Så hvorfor ikke benytte sig af et langt frikvarter i weekenden?

Legepladsen er udstyret med de gængse redskaber, såsom sandkasse, gyngestativ og boldbane, men der er også rig mulighed for at udfolde personlige hobbyer, såsom skating eller rulleskøjter på skaterbanen, lege edderkop i klatrenettet eller prøve kræfter med elementerne i bålhytten eller vandkanalen.

Er din familie klar til mange timers aktiv leg?

Adresse //

Horsbred 197 A, 2625 Vallensbæk

(Kan benyttes, når skolen er lukket. Alle er velkomne.)



Strandparkens legeplads og fitness //

Den naturskønne strandpark, der bugter sig til Brøndby den ene vej og mod Ishøj den anden, er et perfekt udflugtssted for hele familien. Her er både søer, hav, sandklitter og en stor naturlegeplads, hvor børnene kan lege lige ved strandcaféen Haveje.

Og hvis du cykler, slentrer eller løber ned ad Svingelstien, vil du møde forskellige små fitnessområder. Her kan du kombinere træning og f.eks. benytte pull-up bar eller prøve kræfter med slalomløbebanen.

Adresse //

Svingelstien i Strandparken

Supercykelstien Ishøjruten //

Ishøjruten er en Supercykelsti på 13,8 km, som forbinder København og Ishøj gennem Hvidovre, Brøndby og Vallensbæk Kommune.

Supercykelstierne er planlagt, så de giver cyklisterne den mest direkte rute med så få stop som muligt og en højere grad af komfort. Ishøjruten har bl.a. fået forbedringer i kryds og bedre belægning. Derudover ny skiltning, servicestationer samt pumper og afmærkning på ruten.

Du kan fange Ishøjruten langs Vallensbæk Strandvej og følge de orange C-mærker i asfalten.



Vallensbæk Bikepark //

Skal du have luft under hjulene og adrenalin i blodet? Så kan du bruge Vallensbæk Bikepark ved Ungdomsskolen. Vallensbæk Bikepark er et kombineret dirt-track med pumptrack og 140 meter Northshorebane udført med to forskellige spor – et spor til begyndere, hvor helt små børn også kan køre med, og et mere hardcore til de erfarne.

Er du klar til en udfordring? Det er nemlig de færreste, der kan komme rundt i den to meter høje Highwall, som kræver både mod, fart og teknik! Men hvis du er mere til at køre på tid, så har Vallensbæk Bikepark også det korteste og fladeste singletrack i Danmark på kun 950 meter, der er oplagt til konkurrence mellem vennerne. Midt i området ligger der også en træningsbakke med blandt andet drop og hop.

Bikeparken er i konstant udvikling, så kom forbi med cyklen og prøv de nyeste udfordringer! Har du forslag til forbedringer til oplevelsen på de to baner, kan du skrive til usk@vallensbaek.dk (Vallensbæk Ungdomsskole).

Adresse //

Ved Vallensbæk Ungdomsskole, Lundbækvej 4, 2665 Vallensbæk Strand

Vallensbæk Skoles legeplads //

Der er lagt op til sus i maven, når du benytter dig af Vallensbæk Skoles legeplads. Du kan f.eks. gøre brug af legepladsens trampolin, så du kan hoppe op i luften. Men hvis du rigtigt vil have luft under vingerne, kan du prøve legepladsens store og høje pyramideklatret, hvor der er plads til alle vennerne. Hvem kommer først til toppen?

Legepladsen har plads til alle aldre, og er bl.a. også udstyret med bålhytte, sandkasse og gynger.

Adresse //

Idræts Allé 5, 2625 Vallensbæk

(Kan benyttes, når skolen er lukket. Alle er velkomne.)



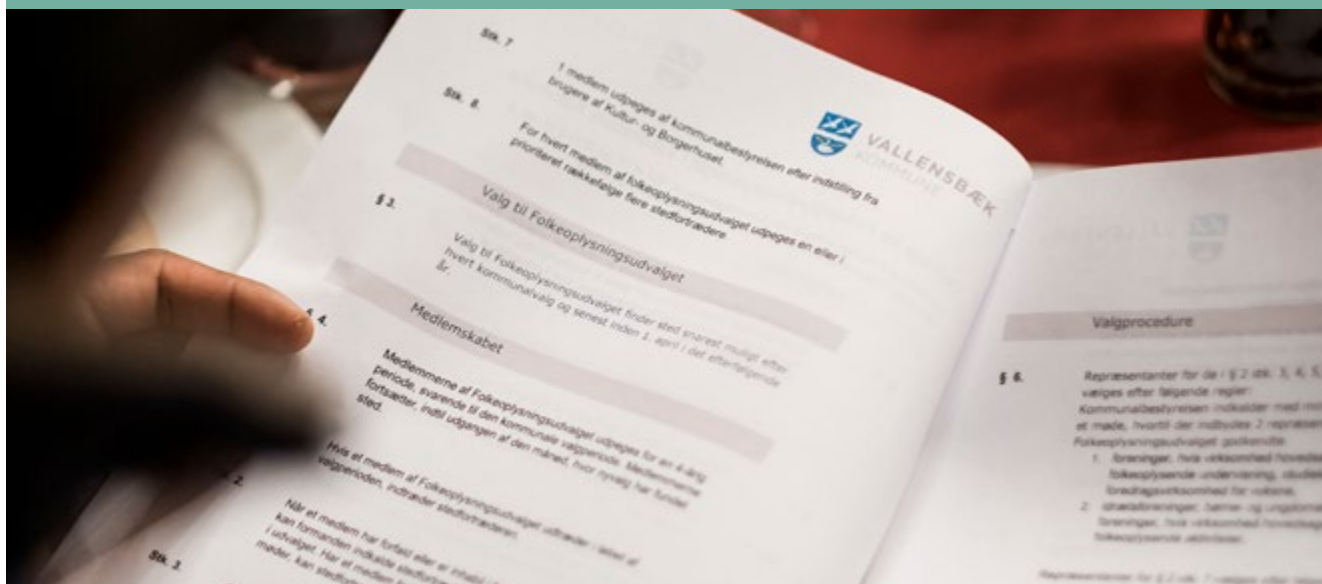
Vestegnsruten //

Den særdeles naturskønne Vestegnsrute slynger sig igennem alle syv vestegnskommuner og passerer en lang række attraktioner på sin vej. I Vallensbæk og omegn nærmer Vestegnsruten sig f.eks. museet Arken, Vallensbæk Sø og Tueholmsøen, Vallensbæk Mose, Vallensbæk Landsby, Store Vejleå og Vallensbæk Strand.

Foruden de mange oplevelser, som Vestegnsruten giver mulighed for at stikke af til, er den oplagt til skønne gå- eller løbeture, maratontøring eller langdistance løbetøring og cykelture i den varierede natur.

***”Livet er
det dejligste
eventyr”***

(H.C. Andersen - dansk digter og forfatter)



Bag om denne guide //

Bag om denne bog //

Det er Folkeoplysningsudvalget i Vallensbæk i samarbejde med Center for Sundhed, Kultur og Fritid, der står bag denne bog. Bogen skal oplyse om de mange fantastiske ting, der sker i foreningerne i Vallensbæk og inspirere til, at folk i Vallensbæk får øjnene op for den store palette af muligheder, som foreningslivet rummer.

Folkeoplysningsudvalget består af medlemmer, som kommer fra forskellige foreninger og fra kommunalbestyrelsen. Medlemmer til udvalget vælges hvert 4. år. Sammen debatterer udvalget nye veje og muligheder for udvikling og samarbejde og understøtter den frivillige indsats i alle kommunens foreninger. Udvalget godkender også nye folkeoplysende foreninger i kommunen, og hvert år fordeler udvalget medlemstilskud og lokaler.

Fra Folkeoplysningsudvalget skal der lyde en kæmpe tak til alle foreningerne, der har bidraget med viden og fotos, og som har taget godt imod alle henvendelser med stor entusiasme.

Du kan læse mere om udvalget og dets medlemmer på kommunens hjemmeside www.vallensbaek.dk.

Fik du selv lyst til at lave en forening? //

Sidder du nu og tænker, at der mangler en bestemt type forening, frivilligruppe eller en frivillig indsats i Vallensbæk, så håber vi, at du har mod på at starte det op selv. Det bedste råd, når du skal starte, er at prøve at finde andre interesserede. Det er både lettere og sjovere at starte en forening op, når I er flere.

Herefter skal I gøre op med jer selv, om I vil være en forening. Foreningsdannelse gør alt vedrørende økonomi lettere og sætter rammerne for jeres samarbejde. Så drøft, hvad det er I vil med foreningen og hvilke vedtægter, I vil have. Der er masser af hjælp at hente til, hvordan I starter en forening og udarbejder vedtægter på www.vallensbaek.dk.

Får I behov for sparring, så kontakt Center for Sundhed, Kultur og Fritid i Vallensbæk Kommune. Vi vil meget gerne høre om jeres ide, læse jeres vedtægter igennem og give gode råd, inden I starter op. Vi glæder os til møde jer.

Center for Sundhed, Kultur og Fritid

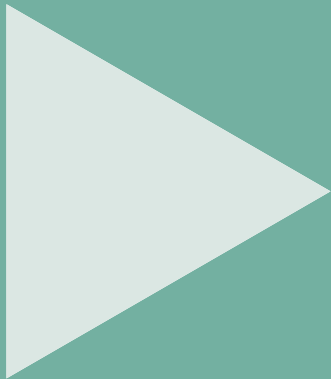
Mail: csf@vallensbaek.dk

Tlf.: 47 97 41 30

*”Der findes ingen
fremmede,
kun **venner** vi
ikke kender”*

(Samuel Pepys - engelsk embedsmand og skribent)

Alfabetisk indeks //



Forening/frivilliggruppe:	Kapitel:	Sidetal:
Anbefaler i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus	▶ Frivillige initiativer og projekter	96
AOF Vestegnen	▶ Aftenskoler og undervisning	6
Blixen Klub Vallensbæk	▶ Kulturforeninger	26
Børnehavetanter og -onkler	▶ Frivillige initiativer og projekter	97
Café Husk	▶ Frivillige initiativer og projekter	98
CGC Golf Club	▶ Sport- og idrætsforeninger	46
Chrispys Hjælpende Hænder – Stop madspild / Vallensbæk	▶ Frivillige sociale foreninger	12
Cocktail	▶ Kulturforeninger	27
Coding Pirates Vallensbæk	▶ Kulturforeninger	28
Cykling Uden Alder Vallensbæk	▶ Frivillige sociale foreninger	13
Cyklistforbundet Albertslund og Vestegnen	▶ Sport- og idrætsforeninger	47
Danmarks Naturfredningsforening, Vallensbæk-Ishøj	▶ Øvrige foreninger	82
Dansk Aktionærforening, Lokalforening Vestegnen	▶ Øvrige foreninger	83
Danske Handicaporganisationer Vallensbæk Lokalafdeling	▶ Frivillige sociale foreninger	14
Den Srilankansk-Danske Venskabsforening	▶ Kulturforeninger	29
Diabetesforeningen Vallensbæk Lokalafdeling	▶ Frivillige sociale foreninger	15
FOF Københavns Omegn	▶ Aftenskoler og undervisning	7
Folkeuniversitetet i Vallensbæk	▶ Aftenskoler og undervisning	8
Fotoakrobaterne	▶ Kulturforeninger	30
Fredagscaféen i Sundhedshus Nordmarken	▶ Frivillige initiativer og projekter	99
Gli Amici dell' Italia	▶ Kulturforeninger	31
Havevenner i Højstruphave	▶ Frivillige initiativer og projekter	100
Historiefortæller i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus	▶ Frivillige initiativer og projekter	101
Hjerteforeningen Lokalafdeling Ishøj/Vallensbæk	▶ Frivillige sociale foreninger	16
Husven i Højstruphave	▶ Frivillige initiativer og projekter	102
Høreforeningen Vallensbæk Lokalafdeling	▶ Frivillige sociale foreninger	17
Invictus XI	▶ Sport- og idrætsforeninger	48
KFUM-Spejderne Strandboerne	▶ Spejderforeninger	42
Kreaforeningen i Vallensbæk	▶ Øvrige foreninger	84
Kreakammerat i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus	▶ Frivillige initiativer og projekter	103
KulturPilot i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus	▶ Frivillige initiativer og projekter	104
Kunstgruppen Courage	▶ Kulturforeninger	32
Lions Vallensbæk	▶ Frivillige sociale foreninger	18
Læsetanter og -onkler	▶ Frivillige initiativer og projekter	105
Løb i Vallensbæk	▶ Sport- og idrætsforeninger	49

Forening/frivilligruppe:	Kapitel:	Sidetal:
Mad i Generationer	▶ Frivillige initiativer og projekter	106
Madfællesskabet Vallensbæk	▶ Øvrige foreninger	85
Madvennerne i Vallensbæk	▶ Øvrige foreninger	86
Menighedsplejen	▶ Frivillige sociale foreninger	19
Natteravnene i Vallensbæk	▶ Frivillige sociale foreninger	20
Phønix / VI39 Kapgang	▶ Sport- og idrætsforeninger	50
Pilehave Gruppen, Det Danske Spejderkorps Strandboerne	▶ Spejderforeninger	43
Politiske foreninger i Vallensbæk	▶ Øvrige foreninger	92
Rollatorbanden	▶ Frivillige initiativer og projekter	107
Røde Kors, Ishøj-Vallensbæk	▶ Frivillige sociale foreninger	21
Salsal Kulturforening	▶ Kulturforeninger	33
Schæferhundklubben, Kreds 62	▶ Sport- og idrætsforeninger	51
Scooterbanden	▶ Frivillige initiativer og projekter	108
Seniorhuset Korsagergård	▶ Frivillige initiativer og projekter	109
Sprogtanter og -onkler	▶ Frivillige initiativer og projekter	110
Step by Step	▶ Sport- og idrætsforeninger	52
Strikketanter og -onkler	▶ Frivillige initiativer og projekter	111
SWEDA – Social Welfare & Economic Development of Afghanistan	▶ Kulturforeninger	34
Torpedo Vestegnen	▶ Sport- og idrætsforeninger	53
Vallensbæk Agility Sport	▶ Sport- og idrætsforeninger	54
Vallensbæk Amatørteater	▶ Kulturforeninger	35
Vallensbæk Badminton	▶ Sport- og idrætsforeninger	55
Vallensbæk Bordtennis Klub	▶ Sport- og idrætsforeninger	56
Vallensbæk Børneteater – Zebragruppen	▶ Kulturforeninger	36
Vallensbæk Båd Klub	▶ Sport- og idrætsforeninger	57
Vallensbæk Cykelmotion	▶ Sport- og idrætsforeninger	58
Vallensbæk Floorball	▶ Sport- og idrætsforeninger	59
Vallensbæk Futsal	▶ Sport- og idrætsforeninger	60
Vallensbæk Gymnastik & Fitness	▶ Sport- og idrætsforeninger	61
Vallensbæk Hygge Fodbold	▶ Sport- og idrætsforeninger	62
Vallensbæk Håndbold	▶ Sport- og idrætsforeninger	63
Vallensbæk Håndvåben Skytter	▶ Sport- og idrætsforeninger	64
Vallensbæk IF Fodbold	▶ Sport- og idrætsforeninger	65
Vallensbæk Jagtforening	▶ Sport- og idrætsforeninger	66
Vallensbæk Ju Jitsu	▶ Sport- og idrætsforeninger	67

Forening/frivilligruppe:	Kapitel:	Sidetal:
Vallensbæk Kano- & Kajak Club	▶ Sport- og idrætsforeninger	68
Vallensbæk Kunstforening	▶ Kulturforeninger	37
Vallensbæk Lokalhistoriske Forening	▶ Kulturforeninger	38
Vallensbæk Modelskibs Klub	▶ Øvrige foreninger	87
Vallensbæk Petanque Klub	▶ Sport- og idrætsforeninger	69
Vallensbæk Pistolskytte Klub	▶ Sport- og idrætsforeninger	70
Vallensbæk Rideklub	▶ Sport- og idrætsforeninger	71
Vallensbæk Rotary Klub	▶ Øvrige foreninger	88
Vallensbæk Rulleskøjteklub	▶ Sport- og idrætsforeninger	72
Vallensbæk Sejlklub	▶ Sport- og idrætsforeninger	73
Vallensbæk Seniorklub	▶ Frivillige sociale foreninger	22
Vallensbæk Skytteforening	▶ Sport- og idrætsforeninger	74
Vallensbæk Sportsdykkerklub	▶ Sport- og idrætsforeninger	75
Vallensbæk Svømmeklub	▶ Sport- og idrætsforeninger	76
Vallensbæk Tennis & Padel Klub	▶ Sport- og idrætsforeninger	77
Vallensbæk Vandskikklub	▶ Sport- og idrætsforeninger	78
Vallensbæk Vilde Valmuer	▶ Øvrige foreninger	89
Vallensbæk Vinlaug	▶ Øvrige foreninger	90
Vestegnen FK	▶ Sport- og idrætsforeninger	79
Wallensbek Byes Laug	▶ Kulturforeninger	39
WSW	▶ Øvrige foreninger	91
Ældre Sagen Lokalafdelingen i Vallensbæk	▶ Frivillige sociale foreninger	23

Aktiv ude i Vallensbæk:	Kapitel:	Sidetal:
Egholmskolens legeplads	▶ Aktiv ude i Vallensbæk	114
Fitness legeplads	▶ Aktiv ude i Vallensbæk	114
Fodboldgolf	▶ Aktiv ude i Vallensbæk	115
Fugletårnet	▶ Aktiv ude i Vallensbæk	115
Hjertestien langs Det grønne Strøg	▶ Aktiv ude i Vallensbæk	116
Kløverstier	▶ Aktiv ude i Vallensbæk	116
Kæmpen "Lille Tilde"	▶ Aktiv ude i Vallensbæk	117
Legepladsen på Det grønne Strøg	▶ Aktiv ude i Vallensbæk	117
Legepladsen på torvet i Vejlegårdsparken	▶ Aktiv ude i Vallensbæk	118
Legepladsen på Vallensbæk Havn	▶ Aktiv ude i Vallensbæk	118

Fortsættes på næste side

Aktiv ude i Vallensbæk:	Kapitel:	Sidetal:
Naturlegepladsen i Risingeparken	▶ Aktiv ude i Vallensbæk	119
Naturlegepladsen ved Golfsvinget	▶ Aktiv ude i Vallensbæk	119
Naturlegepladsen ved Ringstedbanen	▶ Aktiv ude i Vallensbæk	120
Naturlegepladsen ved Sundhedshuset	▶ Aktiv ude i Vallensbæk	120
Padelbanerne	▶ Aktiv ude i Vallensbæk	121
Pilehaveskolens legeplads	▶ Aktiv ude i Vallensbæk	121
Strandparkens legeplads og fitness	▶ Aktiv ude i Vallensbæk	122
Supercykelsti Ishøjruten	▶ Aktiv ude i Vallensbæk	122
Vallensbæk Bikepark	▶ Aktiv ude i Vallensbæk	123
Vallensbæk Skoles legeplads	▶ Aktiv ude i Vallensbæk	123
Vestegnstruten	▶ Aktiv ude i Vallensbæk	124

Andet:	Kapitel:	Sidetal:
Bag om denne guide	▶ Bag om denne guide	126
Forord	▶ Forord og kort over Vallensbæk	1
Kort over Vallensbæk	▶ Forord og kort over Vallensbæk	2

**”Der er altid
noget, man er
god til, man skal
bare finde ud af,
hvad det er”**

(”Gummi Tarzan” / Ole Lund Kirkegård - dansk forfatter)