



## Glade maver og gode hoveder i Bækkehuset



Enige om budgettet  
**Side 3**

Nye demens-ambassadører  
**Side 7**

Klar til ny type affald  
**Side 8**

Besøg ny trafiklegeplads  
**Side 15**

**7**

Svømmehal  
forsinket



**8**

Nu skal vi sortere  
tekstilaffald



**12**

Frivillige glade for  
Åbent Fællesskab



**16**

Årets juletræstænding:  
Kom og vær med



**20**

**FRA VALLENSBÆK TIL  
CHRISTIANSBORG**

Lea og Sebastian fik en uforglemmelig aften til Hans Kongelige Højhed Prins Christians 18-års fødselsdag.



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

**Ansvarshavende redaktør**  
Rasmus Hadberg Øhlenschläger

**Redaktør**  
Kristina Schønnemann Jensen

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

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

**Layout**  
Think Creative

**Print**  
Sylvester Hvid & Co

**Foto**  
Vallensbæk Kommune, Claus Bech og Colourbox.

**Deadline**  
Næste nummer udkommer 16.-17. december.  
Deadline 15. november. Til kalenderen via [www.vallensbaek.dk/aktiviteter](http://www.vallensbaek.dk/aktiviteter) dog 24. november.

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

**Hjemmeplejen og hjemmesygeplejen**  
4373 4344

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

**Vallensbæk Kultur- & Borgerhus**  
4797 4700

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

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

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





Daghjemmet på Højstruphøve bliver udvidet for 8,5 mio. kr.



# Alle partier bag svært budget

De fem partier i Vallensbæk Kommunalbestyrelse har indgået forlig om budget 2024 – 2027.

## Forudsætningen for Budget 2024

Budgettet for 2024 og overslagsårene er blevet til i en tid, hvor kommunernes økonomi generelt er under pres. Og som udgangspunkt manglede der 82 mio. kr. i 2024 for, at Vallensbæk Kommune kunne få et budget i balance. Det skyldtes primært tre ting:

- Udligningsreformen fra 2021 der slår fuldt igennem i 2025.
- Udgifterne på det specialiserede område på både børne- og voksenområdet stiger markant.
- Opgaveglidningen fra regionen til kommunen. Der betyder, at Vallensbæk har etableret og skal opretholde døgnpladser til patienter.

**ØKONOMI** Med forliget om budgettet for 2024 – 2027 er Det Konservative Folkeparti, Socialdemokratiet, Dansk Folkeparti, Enhedslisten og Socialistisk Folkeparti i Vallensbæk enige om, at der fortsat er en robust og bæredygtig økonomi.

- Vi har kunnet samle en enig kommunalbestyrelse omkring dét her budget, der har været præget af besparelser. Alle partier kan se sig selv i budgettet. Lige så vigtigt er det, at vi fortsætter udviklingen af Vallensbæk i forhold til vores udviklingsstrategi. Vi skal fortsat være en bæredygtig kommune, med et dynamisk arbejdsliv, et grønt byliv, fællesskaber på tværs og et sundt og godt liv, siger Vallensbæks borgmester Henrik Rasmussen. På trods af et udfordret budget er der stadig plads til fortsat udvikling af kommunen.

### Børneliv

Politikerne er blevet enige om at ned-

lægge distriktsmodellen på dagtilbud og skoleområdet, men bevare fokus på de gode sammenhænge og overgange i børns liv samt på målene om trivsel hos børn og unge og vedrørende afgangskarakterer.

Der skal også bygges et nyt ungdomskulturhus, og så er der blevet afsat midler til at opføre en ny daginstitution ved Vallensbæk Skole, der også bliver udvidet.

Endelig ansættes der en trivselsguide til at støtte børn og unge. Der er også afsat 11 mio. kr. i 2024-25 til en samlet tandklinik på Pilehaveskolen. Idrætscenteret får også fokus, da der er afsat penge til en ny hal 3.

### Ældrelev

Der bliver ikke sparet på de ældre, men der er besluttet nogle tiltag, som digitaliserer arbejdet på ældreområdet med henblik på at frigive ressourcer til nær-



*Sammen med Hvidovre, Brøndby, Ishøj og Greve vil Vallensbæk Kommune klimasikre Strandparken. Det er der også fundet penge til i 2027.*

*Idrætscenteret får en ny hal 3, så der bliver endnu bedre mulighed for et aktivt fritidsliv i Vallensbæk.*

vær og varme hænder. Der er også afsat 8,5 mio. kr. til udvidelsen af daghjemmet på Højstruphave allerede i 2024.

Der indføres en mere smidig praksis omkring tildeling af udvalgte hjælpemidler. Det kan fx være en rollator eller en badebænk. Der er også afsat midler til at seniorer kan få inspiration, råd og vejledning til, hvordan man selv kan træne hjemme. Der indføres også dosispakket medicin.

### **Grønne aftryk**

Vi fortsætter med grønne aftryk og bæredygtighed. Der er afsat penge til at gøre Strandparken tidssvarende, og der er sat 16 mio. kr. af til at fortsætte arbejdet med at modernisere og begrønne Vallensbæk bymidte. Vi vil have et grønt

miljø langs letbanen, så vi fremmer biodiversiteten, nedbringelse af CO<sub>2</sub>-udledningen og den gode oplevelse for de borgere, der bor tæt på letbanen.

Vores trafikstrategi understøtter bevægelsen henimod mere klimavenlig transport. Det er der reserveret 5 mio. kr. til i hvert af årene 2026 og 2027.

Klimaforandringerne betyder også, at vi i fremtiden vil opleve mere ekstremt vejr. Derfor er der afsat 20 mio. kr. i 2027 til at etablere klimasikring i Vallensbæks del af Strandparken.

### **Politikerne er blandt andet også enige om:**

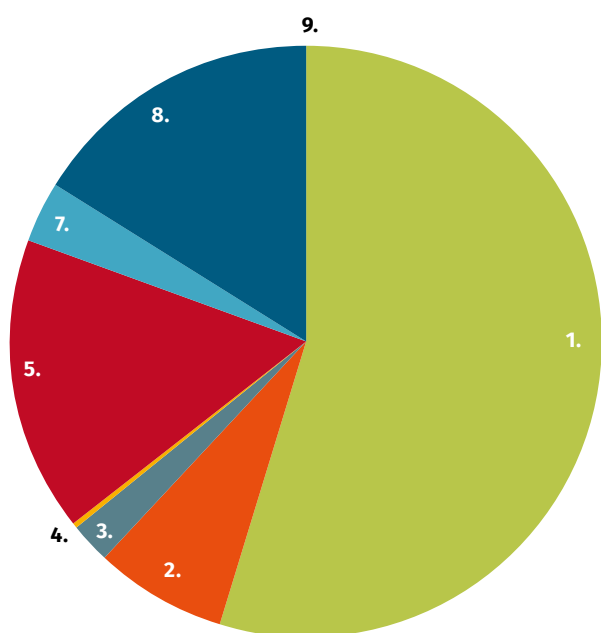
- at der skal være mindst 30 mio. kr. i kassebeholdningen i det vedtagne budget 2024 og overslagsårene – med en ambi-

tion om, at kassebeholdningen på sigt skal stige yderligere i takt med befolkningsudviklingen.

- at kommunens gæld skal bringes ned.
- skatten fastholdes på 25,6 procent.
- at der bliver annulleret og reduceret i fire anlægsbevillinger i 2023 svarende til 17,5 mio. kr.
- at der bliver låneoptaget 15 mio. kr. i 2023.
- at bufferpuljen for 2023 (5 mio. kr.) bliver lagt i kassen.

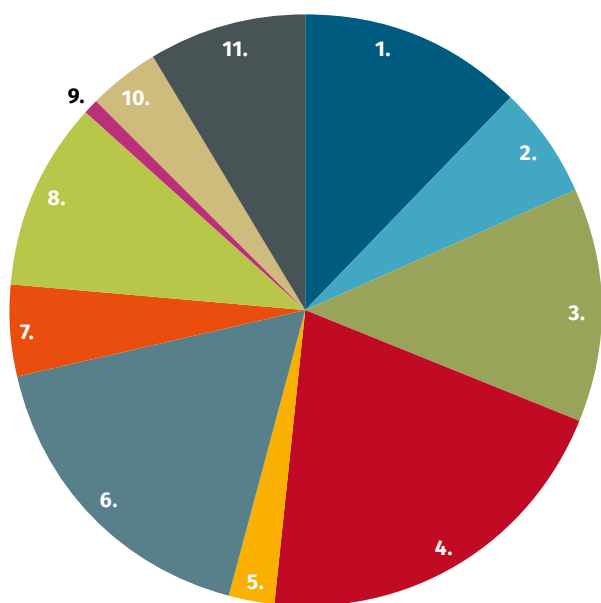
Med forliget om budgettet er der samlet set indarbejdet udgifter til kommunens serviceområder for ca. 975 mio. kr. i 2024. Hertil kommer bruttoanlægsudgifter for ca. 69 mio. kr.

## Hvor kommer pengene fra (indtægter i 1.000 kr.)



<b>1. Personskat</b>	<b>958.585</b>
Indtægter fra kommunal indkomstskat, forskerskat og dødsboskat.	
<b>2. Ejendomsskat</b>	<b>123.786</b>
Indtægter fra kommunal grundskyld	
<b>3. Øvrig skat</b>	<b>41.693</b>
Indtægter fra selskabsskat, forskerskat og dækningsafgift	
<b>4. Renteindtægter</b>	<b>2.075</b>
Indtægter fra kommunens tilgodehavender	
<b>5. Driftsindtægter</b>	<b>280.567</b>
Indtægter fra kommunens tilgodehavender	
<b>6. Anlægsindtægter</b>	<b>0</b>
Indtægter fra salg af kommunens jord og bygninger	
<b>7. Refusion</b>	<b>59.405</b>
Indtægter fra refusion på driftsudgifter og indkomstoverførsler	
<b>8. Tilskud</b>	<b>279.673</b>
Indtægter fra det statslige bloktilskud til kommunerne	
<b>9. Låneoptagelse</b>	<b>0</b>
Indtægter som følge af låneoptagelse på områder, hvor kommunen kan lånefinansiere afholdte udgifter	

## Hvad bruges pengene til (udgifter i 1.000 kr.)



<b>1. Sociale ydelser</b>	<b>215.686</b>
Udgifter til syge- og alm. dagpenge, kontanthjælp, revalideringsydelse medfinansiering af boligsikring og boligydelse til pensionister	
<b>2. Sundhedsområdet</b>	<b>106.091</b>
Udgifter til medfinansiering af regionernes sundhedsudgifter, genoptræning og tandpleje	
<b>3. Børn og unge</b>	<b>225.434</b>
Udgifter til dagpasning samt til børn og unge med særlige behov	
<b>4. Skoleområdet</b>	<b>359.737</b>
Udgifter til folkeskolen, PPR, specialundervisning og skolefritidsordningerne	
<b>5. Fritid og kultur</b>	<b>42.366</b>
Udgifter til Idrætscenter, Vallensbæk Ridecenter, biblioteker og ungdomsskolen	
<b>6. Ældre og handicappede</b>	<b>301.256</b>
Udgifter til hjemmepleje, plejeboliger, hjælpemidler og førtidspension	
<b>7. Teknik og miljø</b>	<b>88.909</b>
Udgifter til grønne områder, beredskab, renovation, kollektiv trafik, vejvæsen, miljøbeskyttelse og klimaindsats	
<b>8. Administration</b>	<b>179.089</b>
Udgifter til kommunens administration	
<b>9. Arbejdsmarkedsområdet</b>	<b>15.936</b>
Udgifter til løntilskud, seniorjobs og opkvalificering af ledige	
<b>10. Anlægsudgifter</b>	<b>68.800</b>
Udgifter til anlægsprojekter som renoveringer af skoler og ombygning af vejanlæg	
<b>11. Udligning og finansudgifter</b>	<b>147.324</b>
Udgifter i forbindelse med udligningsordningen mellem kommunerne, afdrag på kommunens gæld, renter og finansforskydninger	



Fra venstre mod højre er det Mattias Tesfaye, Laurits Brink Vestergaard, Julius Lerche Noe Hjarsø, Selma Ruhan Tetik, Fatima Shafi, Gustav Overby Rye Nielsen og Jacob Ellemann-Jensen.

## Praktikmodel inspirerer

Endnu en gang har regeringspolitikere fundet vej til Vallensbæk. Denne gang for at høre om erfaringerne med obligatorisk erhvervspraktik i 8. klasse.

**PRAKTIK** Pilehaveskolen havde i oktober besøg af børne- og undervisningsminister Mattias Tesfaye og den nu tidligere økonomi- og vicesstatsminister Jacob Ellemann-Jensen. Her fortalte

elever og lærere politikerne om kommunens obligatoriske erhvervspraktik, som er prioriteret højt politisk i Vallensbæk, fortæller borgmester Henrik Rasmussen.

- Det er vigtigt for os, at de unge bliver hørt og har de bedste forudsætninger for at lande på den rigtige hylde efter endt skolegang, fortalte han.

### Borgerforslag om trafikstøj

**STØJBKÆMPELSE** Vallensbæks borgmester Henrik Rasmussen har sammen med otte kollegaer fra forskellige kommuner fremlagt et borgerforslag om at mindske trafikstøj.

Her opfordrer de staten til at træffe foranstaltninger for at mindske sundhedsskadelig trafikstøj langs statens motorveje senest i år 2040, så ingen boliger langs statens veje overskrider de støjgrænser, som er fastsat af Miljøministeriet. Forslaget kommer som en reaktion på ønsket om at udvide de danske motorveje.



# Demensambassadører hyldet

Vallensbæks nye Demensambassadører blev fejret med uddannelsesbeviser og smukke buketter som anerkendelse for deres utrættelige arbejde.



**PLEJE OG OMSORG** 13 dedikerede social- og sundhedsassistenter, social- og sundhedshjælpere samt sygeplejersker, har med stort engagement gennemført en uddannelse det seneste år for at blive demensambassadører.

Demensambassadørerne har tilegnet sig afgørende viden og færdigheder om den alvorlige neurologiske sygdom, der gradvist påvirker hukommelse, tænkning og evnen til at udføre dagligdagsopgaver. Nu er de klar til at bistå Vallensbæks borgere med sygdommen demens og deres pårørende.

Tillykke til vores nye demensambassadører!

## Konkurs forsinker svømmehal

Vallensbæk Kommune er ved at samle et overblik over, hvordan man kommer videre, efter entreprenøren bag den nye svømmehal er gået konkurs.



**BYGGESTOP** Arbejdet med at bygge den nye svømmehal ved Idrætscentret er nu sat på pause, da entreprenøren Combi Byg Entreprise A/S er gået konkurs i oktober. Udfordringer som inflation og prisstigninger har allerede forsinket projektet, men målet er fortsat at levere en svømmehal i høj kvalitet til gavn og glæde for borgerne, fortæller borgmester Henrik Rasmussen.

- Jeg er ked af det, særligt på borgernes vegne. Der har været mange benspænd undervejs, der har udfordret projektet. Og nu denne dårlige nyhed, som gør, at vi må udskyde indvielsen endnu

engang. Det er selvfølgelig rigtig ærgerligt, men nu må vi se fremad og finde den rette til opgaven, siger borgmester Henrik Rasmussen.

### Ser fremad

Vallensbæk Kommune arbejder nu hårdt på at finde en løsning, så svømmehallen kan blive en realitet uden at gå på kompromis med den oprindeligt planlagte kvalitet.

# Nu skal tekstiler genanvendes

Vallensbæk Kommune begynder at sortere tekstilaffald fra november.



  
TEKSTILAFFALD

**Du kan nu sortere dine ødelagte tekstiler som**

## TEKSTILAFFALD

**JA TAK**

- Slidt og hullet tøj fx strømper, skjorter, bluser og bukser
- Slidt sengetøj
- Garnrester
- Gamle dyner



**NEJ TAK**

- Pænt tøj og tekstil, der kan genbruges
- Sko og støvler
- Bælter og tasker
- Vådt og jordslået tøj og tekstil



**Afløber dit tekstilaffaldet i de nye beholdere til tekstilaffald**

**AFFALDSSORTERING** Misfarvede klude og hullede sokker. Fra november begynder Vallensbæk Kommune at sortere udtjent og beskadiget tøj og tekstiler som tekstilaffald.

Over de kommende uger vil du derfor modtage en pakke med nye poser til at sortere tekstilaffald i og et brev om, hvordan du skal bære dig ad. Tekstilaffaldet bliver herefter hentet sammen med dit storskrald.

Husk, at tøj og tekstiler, som andre stadig kan bruge, skal du fortsat aflevere til genbrug.

### Hvorfor sortere?

Ved at sortere dit tekstilaffald er du med til at sikre, at ressourcerne bliver genanvendt, og at vores samlede CO<sub>2</sub>-aftryk i Vallensbæk og Danmark mindskes.

I Vallensbæk forventer vi at indsamle i omegnen af 19 ton tekstilaffald om året. Det kan herefter blive til f.eks. isolering, klude, møbelhynder og bilsæder.

### Kommer du i tvivl

Du kan altid bruge sorteringsguiden, som du modtager med posten, eller Vestforbrændings hjemmeside, hvis du er i tvivl om, hvordan du skal sortere dit affald. Det er også muligt at ringe til Vestforbrændings kundeservice på 7025 7060.

### Parcelhusejere får ny pap-beholder

I november får parcelhusejerne i Vallensbæk også den nye affaldsbeholder til pap. Det kræver lidt mere plads på din grund, end du har været vant til, og du skal sørge for at opfylde nogle adgangsforhold og krav for, at skraldemanden tømmer dine beholdere.

Du får tømt pap hver 4. uge. Se hvornår på selvbetjening.vestfor.dk. Herefter udgår pap fra storskraldsordningen.



Eleverne i Vallensbæk fik både brugt hænderne og aktiveret sanserne på årets Naturvidenskabsfestival.



Eleverne mostede blandt andet æbler, som nogle af de større klasser havde hentet hos flinke haveejere i Vallensbæk.



# Smag for science

Naturens spisekammer gik lige i maverne på eleverne ved årets Naturvidenskabsfestival.

**SCIENCE** Flere hundrede folkeskoleelever var på besøg i Bækkehuset til årets store Naturvidenskabsfestival. På et tocifret antal poster kunne eleverne prøve kræfter med alt fra blomsteraftryk og sæbeproduktion til mudrede frøbomber og mad over bål. Ved posterne blev de mødt af lærere og professionelle eller frivillige formidlere.

- Det giver bare et ekstra løft, at der kommer nogle frivillige udefra, som har lyst til at lære fra sig og give eleverne noget kulturforståelse, og som brænder for deres interesse, om det så er biavl, jagt, røgeovne eller syltning, siger Louise Hoffbeck, der er naturfaglig konsulent i Bækkehuset og medarrangør på festivalen.

## Frivillige tog keglere

En af de frivillige formidlere var Eva Nielsen fra Mad i Generationer. Hun nød også dagen og børnenes spørgelyst.

- Det var rigtig givende at opleve elevernes gejst og interesse. Jeg stod som frivillig i køkkenet, hvor eleverne oplevede duft og varme fra syltning og marmeladekogning. Flere kunne lide smagen af de syltede madspildsagurker og kom igen og igen. Henkogte pærer og blommer var mere nyt for eleverne, og så fik vi en snak om, hvorfor man engang brugte henkogning, og at det i dag er en mere bæredygtig løsning frem for at importere dåsefrugt.

Udover Mad i Generationer deltog også De Gode Kammerater fra Seniorhuset Korsagergaard, de frivillige biavlere fra Biodiversitetsparken, projektsamarbejdet Den Grønne Rygrad under CONCITO og naturformidlingsprojektet Bliv Naturlig Vis.



# AKTIVITETS- KALENDER

Nogle af arrangementerne kræver tilmelding og/eller har entré.

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



## Kommunalbestyrelsesmøde og åbent hus

Næste kommunalbestyrelsesmøder 29. november og 13. december KL. 17:30-20:00 hvor alle interesserede er velkomne. Efter mødet er der mulighed for at møde kommunalpolitikere uformelt. Dagsordenen kan læses på [vallensbaek.dk/kb](http://vallensbaek.dk/kb) fra fredagen før mødet. Fra mandagen før mødet kan den hentes i print i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus i åbningstiden.

## Seniorhuset Korsagergård

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

## IT-hjælp – v/Ældre Sagen

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

## Babysalmesang

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

## Stavgang - v/Ældre Sagen

Tirsdage kl. 11 – forskellige startsteder. For mere info, ring til Jette Andreasen på tlf: 2163 3385 eller til Erik Hommelgaard på tlf: 2116 0321.

## Rollator-banden/Grøn Stue

Gå-hold for gangbesværede mødes onsdage kl. 13 ved Sundhedshus Nordmarken, Tværbækvej 1 og går i små grupper sammen. Grøn Stue går tur hver tirsdag og torsdag kl. 10.45 – mødested ved Vallensbæk Rådhus på Rådhuspladsen.

For mere info, ring til Winnie Sørensen på tlf: 2088 5819.

## Fredagscafé

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

## Scooterbanden

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

## Åben Hal

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

## Floorball for 50+ årige

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

## Cykling uden alder

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

## Gå-Fodbold

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

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

NOVEMBER

11. **Åbent hus og julemarked**  
Kl. 10:00-14:00, Seniorhuset  
Korsagergård
- Åben Hal**  
Kl. 10:00 - 12:00, Drengesalen på  
Egholmskolen  
Andre datoer: 18/11, 25/11, 2/12, 9/12  
og 16/12
12. **Åben Svømmehal**  
Kl. 09:00-11:00, Egholmskolens  
svømmehal
13. **Familiemøde med spisning**  
Kl. 17:30-19:15, Vallensbæk  
Missionshus
14. **Gå-fodbold**  
Kl. 11:00, Vallensbæk IF  
Andre datoer: 21/11, 28/11, 5/12 og  
12/12
- Ældre Sagen: Stavgang i  
Vallensbæk**  
Kl. 11:00, P-plads ved CGCs golfklub
- Ældre Sagen: Badminton**  
Kl. 11:15, Vallensbæk Idrætscenter,  
hal 2  
Andre datoer: 16/11, 21/11, 23/11,  
28/11, 30/11, 5/12, 7/12, 12/12 og 14/12
- Scooterbanden**  
Kl. 13:00, Rønnebækhus (Vallensbæk  
Stationstorv 6) og Pilehavehus  
(Løkkekrogen 3)  
Andre datoer: 21/11, 28/11, 5/12 og  
12/12
- Dialogmøde med  
Grundejerforeningerne -  
områderne Nord og Midt**  
Kl. 18:00-20:00, Campus  
Pilehaveskolen, Auditorium

NOVEMBER

15. **Motionsløb v/Løbivallensbæk**  
Kl. 19:00, Egholmskolen  
Andre datoer: 22/11, 29/11, 6/12 og  
13/12
- Club C - Partiformand Søren  
Pape**  
Kl. 19:30-21:30, Korsagergård
16. **Lær om aktieinvestering**  
Kl. 17:00-19:00, Vallensbæk Kultur- &  
Borgerhus, Havet
17. **Fredagscafé i Sundhedshuset**  
Kl. 10:00, Sundhedshus Nordmarken  
Andre datoer: 24/11, 1/12, 8/12 og  
15/12
18. **Julemarked i Sognegården**  
Kl. 09:00-15:00, Vallensbæk  
Sognegård
19. **Bankospil**  
Kl. 13:00, Egholmskolen
22. **Planlæg fremtiden – inden  
jeg får brug for hjælp fra  
andre**  
Kl. 14:00-16:00, Vallensbæk Kultur- &  
Borgerhus, Havet

NOVEMBER

23. **Club C: Julebankospil**  
Kl. 19:30-22:30, Korsagergård
27. **Aftenmøde om forfulgte kristne  
i verden**  
Kl. 19:45-21:30, Vallensbæk Missionshus
29. **Rundvisning i Seniorhuset**  
Kl. 10:15-11:15, Korsagergård
- Kommunalbestyrelsesmøde**  
Kl. 17:30-20:00, 'Havet' på Vallensbæk  
Rådhus  
Andre datoer: 13/12

DECEMBER

05. **Ældre Sagen: Stavgang i  
Vallensbæk**  
Kl. 11:00, Korsagergård  
Andre datoer: 12/12
11. **Adventsfest m. spisning**  
Kl. 17:30-19:15, Vallensbæk Missionshus

## Uden kryptering, ingen internet

**Kryptering gør det muligt at  
kommunikere fortroligt** og færdes  
sikkert på internettet – blandt andet  
når du bruger din netbank. Professorerne Ivan Bjerre Damgård og  
Jesper Bruus Nielsen fortæller om fremtidens udvikling af blockchain,  
og hvad der egentlig foregår, når din browser opretter en sikker  
forbindelse til en webside.

Se med på livestream fra Vallensbæk Kultur- & Borgerhus tirsdag den  
14. november kl. 19-21. Du kan booke gratis billetter via hjemmesiden.



# Flere hundrede var nysgerrige på fællesskaber

Vallensbæks foreninger og fællesskaber viste sig frem fra deres bedste side til Åbent Fællesskab. Det har både givet nye medlemmer og et større kendskab til alt det, man kan i Vallensbæk.

**FORENINGSAKTIVITETER** Flere hundrede deltagere i alle aldre deltog i Åbent Fællesskab i september. Fælles for dem alle var, at de havde lyst til ganske uforpligtende at prøve en ny fritidsaktivitet i en af Vallensbæks mange foreninger og fælles-

skaber. Og med mere end 50 forskellige aktiviteter var der nok at vælge imellem.

Nogle aktiviteter var faste foreningsaktiviteter, der altid er åbne for nye interesserede, men som brugte Åbent Fællesskab til at blive synlige. Andre var unikke

tilbud som havgus, sejlads og kirkegårdsvandring, hvor foreningerne viste deres passioner og delte glæden ved det fællesskab, de er en del af i Vallensbæk.

## VOX POP: Ildsjælene siger 'ja tak' til Åbent Fællesskab

Vallensbæk Nu har spurgt tre foreninger om, hvad de har fået ud af at deltage i Åbent Fællesskab.

Vallensbæk Cykel Motion arrangerede en cykeltur på 50 km.

### ALLAN HANSEN, VALLENSBÆK CYKEL MOTION

Vi fik en rigtig god dag ud af det. Vi havde måske troet, at der ville komme 2-3 nye folk, men der kom 15, og det havde vi slet ikke drømt om. Det har givet os blod på tanden, også selvom vi nu har lukket for landevejssæsonen. Hvis vi er heldige, kan det jo være, at vi ser nogle af de 15 igen, når vi åbner til foråret.



Vallensbæk Badminton havde blandt andet arrangeret Minton over to lørdage.

### LARS PANTER JENSEN, VALLENSBÆK BADMINTON

Åbent Fællesskab har givet os en stor eksponering og en rigtig god respons med mange fremmødte. Vi har i hvert fald fået seks nye medlemmer til klubben her inden efterårsferien, og vi håber, at der også kommer et par nye medlemmer efter ferien. Selve træningen var jo rent kaos med så mange små børn, der ikke har prøvet det før. Men det er jo også det, der gør det sjovt, og vores trænere er heldigvis gode til at få skabt organisering i al den sjov og ballade.



### ANDERS HVID JENSEN, RØDE KORS ISHØJ-VALLENSBÆK

Vi havde seks tilmeldte, fem mødte op, og af de fem er tre nu startet. Det betyder, at vi nu har 32 nørklere, der lige pt. blandt andet strikker 1200 sokker til juleteaterforestillingen Sokke-nissen på Ishøj Teater eller laver krammedyr til børn, der er indlagt med cancer på Hvidovre Hospital. Så vi kunne sagtens forestille os at være med igen næste år, for der er hele tiden plads til flere frivillige.

Røde Kors arrangerede Strik og sy til et godt formål.



**Tip!**

Når du lever med en sygdom, er sund mad ofte noget andet, end mange tror. Populært sagt forestår vi ofte alle unoderne, hvis du ikke har den største appetit.

*Corneliah Skovlund (t.v.) og Karina Danmark (t.h.) holder til på rådhuset, men kører også på besøg i private hjem, ældreboliger og på plejecentre.*

## Sundhed er ikke sort-hvid

**Mange, der lever med en kronisk sygdom, kan have gavn af kostvejledning. Og stik imod manges forestilling kan der sagtens være plads til lidt søde sager.**

**KOSTVEJLEDNING** For mange rimer kostvejledning på forbud, slankekur og afsavn. Men den fordom vil Vallensbæk Kommunes to kliniske diætister gerne gøre op med.

- Vi oplever, at mange skal overtales til at tage imod vores tilbud om gratis diætistvejledning, siger klinisk diætist, Karina Danmark.

Hun og kollegaen Corneliah Skovlund understreger, at sovs, fløde og chokolade ikke nødvendigvis får plads i skammekrogen hos nutidens diætister. Især ikke hvis du har tabt dig i vægt, og det ikke var meningen.

- Sundhed er ikke sort-hvidt. Derfor får du også sjældent en slankekur, kostplan og forbud stukket i hånden, når du går hjem fra os, siger klinisk diætist Corneliah Skovlund.

Det handler ofte om at starte med at finde de lavthængende frugter, der kan gøre en forskel, uden at det gør ondt.

### Meget mere end gulerødder

Kostvejledningen er et gratis tilbud til borgere, der f.eks. lider af akut eller kroniske sygdomme, overvægt BMI + 30 eller kræft. Diætisterne giver også tips og tricks til mad til dig, der lever med diabetes eller skal passe på med ikke at udvikle det.

- Har du en sygdom som kræft, KOL, hjertesvigt eller leversygdom, er det ofte kost med højt protein- og kalorieindhold, der er godt, og her tager jeg altid udgangspunkt i, hvad den enkelte almindeligvis spiser og kan lide, siger Corneliah Skovlund.

- Ja. Du kan sagtens leve sundt, selvom du er syg. Og flere grøntsager er ikke altid budskabet, stemmer Karina Danmark i.



### Få hjælp af diætisten til at:

- få ideer til kostvaner, der matcher dit behov
- få sundere varer på indkøbssedlen
- få øje på kostændringer du selv kan arbejde med i dagligdagen

### Tilbuddet gælder for dig, der lever med:

- Overvægt med BMI >30
- Diabetes Type 2
- Prædiabetes (forhøjet blodsukkertal påvist vha HbA1c blodprøve)
- Kræft
- KOL (kronisk obstruktiv lungesygdom)
- Hjerte / kar (Hjertesvigt eller iskæmisk hjertesygdom (AMI))
- Forhøjet blodtryk, hvor lægen anbefaler diætbehandling
- Forhøjet kolesterol, hvor lægen anbefaler diætbehandling
- Vægttab. Hvis du har svært ved at holde vægten oppe eller har tabt dig i vægt, fx efter hospitalsindlæggelse

Du skal have en henvisning fra læge eller hospital, så er diætisterne bedst muligt klædt på til at hjælpe dig. Kontakt diætisterne og hør mere på: [cfs@vallensbaek.dk](mailto:cfs@vallensbaek.dk) eller 4797 4130.

# Har du eller har du haft en kræftsygdom?

*På forløbet Platform for kræft kan du lære at håndtere de udfordringer, sygdommen ofte giver.*



**Næste forløb**  
starter onsdag  
22. november  
kl. 9.30-11.30.

**SYGDOMSMESTRING** Forløbet "Platformen for kræft" omfatter alle typer kræftsygdomme, og her kan du blive klogere på din kræftsygdom og udfordringerne, den kan give.

Vi berører emner som kost, motion, senfølger og psykiske reaktioner i forbindelse med en kræftsygdom. Du vil blive undervist af sygeplejersker, diætister og fysioterapeuter sammen med andre.

Undervejs er der plads til erfaringsudveksling blandt deltagerne, og flere af vores tidligere deltagere har været glade for at danne nye bekendtskaber med andre, der har været i en lignende situation.

Forløbet strækker sig over fem uger, hvor vi mødes én gang hver uge. Næste forløb starter onsdag 22. november kl. 9.30-11.30. Vi mødes også den 29. november samt 6., 13. og 20. december.

Vil du høre mere om tilbuddet, kan du kontakte sygeplejerske Ingrid Ahleson på 4014 1617 eller [iba@vallensbaek.dk](mailto:iba@vallensbaek.dk) eller kontakte Center for Sundhed, Familie, Social og Fritid på 4797 4130.

Tilbuddet kræver en henvisning fra egen læge eller hospital.

## Brug familierådgivningen

**FAMILIERÅDGI VNING** Vidste du, at Vallensbæk Kommune har et gratis og anonymt tilbud til familier med børn under 18 år? Har I udfordringer i familien, som kræver professionel hjælp, kan I få støtte fra Familierådgivningen i Vallensbæk Kommune.

Her har I mulighed for at få en uforpligtende snak, psykologisk rådgivning eller et terapeutisk forløb. Familierådgivningen foregår på Vallensbæk Rådhus.

For mere information, kontakt psykolog Tore Brekke på 2727 4124 eller [tb@vallensbaek.dk](mailto:tb@vallensbaek.dk)

VÆRD AT BESØGE:

# TRAFIKLEGEPLADSEN

*På den nye legeplads kan du og dit barn øve, hvordan man kører på cykel og blive en af Vallensbæks sejeste trafikanter.*

**UD AT OPLEVE** Trafiklegepladsen er netop indviet og står nu klar til brug på Pilehaveskolen takket være en flot donation fra Bilka Ishøj og Salling Fondene. Alle er velkomne til at cykle i weekender og efter skoletid.

Adresse: Horsbred 197. Benyt evt. lågen overfor Løkketrogen 5.



## Lær af skilteskoven

Der er både ensretning, advarsel for bump, fodgængerfelt og hjaltænder på cykelbanen. Og det er en god ting, for skiltene giver jer mulighed for at lære eller repetere, hvordan man skal færdes, når man møder dem ude i virkeligheden.



## Op, ned og rundt

Kør ind i rundkørslen og find den afkørsel, I skal ud af. Træd lidt ekstra i pedalerne, så I kommer hele vejen op af rampen. Der kommer fart på ned af bakke, så her kan I øve at bremse langsomt, så I ikke ender med at klodse bremserne til sidst.



## Ikke kun asfaltjungle

Asfalten er blød at køre på, men inde i skoven er der grussti. Her kan I øve at køre på ujævnt underlag.



## Jul i Vallensbæk

Kom i julestemning, når vi tænder juletræerne i både Nord, Syd og i midten af Vallensbæk.

### FREDAG 1. DECEMBER

Juletræet tændes fredag den 1. december kl. 16.00 ved Sundhedshuset og kl. 17.00 ved gadekæret i Vallensbæk Landsby. Juletræerne er pyntet af børn fra Vallensbæks dagtilbud. Borgmester Henrik Rasmussen tænder lysene, og sammen med Vallensbæk Koret synger vi julen ind. Menighedsplejen sælger æbleskiver, gløgg og varm kakao i Nord. I Landsbyen står de selv for gløgg og æbleskiver.

### LØRDAG DEN 2. DECEMBER

Juletræet ved Kultur- & Borgerhuset tændes lørdag den 2. december kl. 14.00-16.30.

Vallensbæk Musikskole sørger for julemusikken, og så kan du gå på indkøb i julebasaren. Vallensbæk Menighedspleje og Lions Vallensbæk sælger æbleskiver, popcorn og drikkevarer. Kort før kl. 16 er der Luciaoptog, og så tænder borgmesteren juletræet. Vi slutter af med fælles julesang og dans om træet. Måske dukker julemanden også op?



Vil du også sælge... egne hjemmelavede ting til årets julefest? Send en mail til [hbu@vallensbaek.dk](mailto:hbu@vallensbaek.dk) med navn, telefonnummer, e-mail og hvad du ønsker at sælge, senest 19. november.

## Tilmeld dig julefest i Rønnebækhus

Er du ældre borger i Vallensbæk, og mangler du nogen at holde jul med?

Så kom og vær med i et dejligt og hyggeligt julearrangement i Rønnebækhus søndag den 24. december fra kl. 12-15 med andesteg, flæskesteg og risalamande. Der vil også være en lille julegave.

Arrangementet koster 275 kr. Tilmelding sker efter først til mølle-princippet. **Meld dig til Helle Berthou på [HCH@vallensbaek.dk](mailto:HCH@vallensbaek.dk) eller 2139 3442 senest den 18. december.**

Det er vigtigt, at du kan klare dig selv, da det er frivillige, som arrangerer julefesten.



## Glæd dig til pensionisternes julefest

Det bliver **Guido Päevatalu, kgl. operasanger** samt Lars Jørgensen, organist i Vallensbæk Kirke, der vil underholde til pensionisternes julefest den **6. december kl. 14-17** i Idrætscentret. Præst Oliver Stuhr fra Vallensbæk og Helligtrekongers Kirke læser juleevangeliet.

Billetter á 75 kr. kan købes i Seniorhuset på Korsagergård. Husk at medbringe billetten, da billetten også er et lod. Gevinster vil løbende blive udtrukket i løbet af eftermiddagen. Der vil være kaffe, kage, knas og julesang samt salg af øl og vand.

Kørestolsbrugere og gangbesværede kan bestille kørsel.



# HONNINGHJERTER

## SÅ NÆRMER JULEN

**SIG**, og et godt sted at bruge tid med ungerne er i julekøkkenet. Sæt noget god musik på og tun ind på Madborgerskabs opskrift på honninghjerter.

At bage med børn er et godt sted at starte, når børnene skal med i køkkenet. Snak om de kraftige krydderier, og smag på dem, hvis I har lyst. Brug gerne hænderne, når dejen skal formes, og snak om hvordan den føles.

## Det skal du bruge til 10 honningkager:

### Dej:

150 g honning  
150 g brun farin  
125 g smør  
2 æg  
350 g hvedemel  
1 tsk. stødt kanel  
1 tsk. stødt nellike  
1 tsk. stødt ingefær  
1 tsk hjortetaksalt

### Overtræk:

400 g mørk chokolade

### Pynt:

Glansbillede,  
sukkerperler eller  
glasur

## Sådan gør du:

### Dej til honninghjerter

1. Smelt honning, farin og smør og lad blandingen køle lidt af.
2. Pisk æggene i honningblandingen. Bland mel, krydderier og hjortetaksalt i en skål og kom det i dejen (drysset gennem en sigte).
3. Rør dejen godt sammen, dæk den til med husholdningsfilm og lad den hvile i køleskabet i 2-3 timer.
4. Tænd ovnen på 200 grader – traditionel ovn.
5. Ælt dejen godt igennem på et let meldrysset bord og rul den ud i ca. 1 cm tykkelse (ca. 35 x 35 cm).
6. Stik hjerterne ud med store hjerteforme (ca. 14 x 14 cm) og læg kagerne på plader med bagepapir - der skal være 2-3 cm mellem kagerne. Saml dejen og rul ud på ny, til du har 10 store hjerter.
7. Honningkagerne bages ved 200 grader i ca. 7 minutter, en plade ad gangen, midt i ovnen.
8. Lad kagerne køle af, inden de lægges i en plastikbøtte. Dæk med bagepapir og et hårdt opvredet viskestykke i mindst et døgn - så bliver honningkagerne bløde. Kagerne må gerne stå i op til 3 døgn, så bliver de endnu bedre.

### Chokoladeovertræk:

1. Smelt chokoladen i en skål over vandbad. Pensl honningkagerne med et tykt lag chokolade.
2. Læg honningkagerne på et stykke bagepapir, pynt med glansbillede, guldglimmer, eller hvad I selv finder på, og lad chokoladen stivne.

Honninghjerterne har en skøn krydret smag, og duften af de friskbagte kager vil helt sikker skabe en god julestemning.

## TIP

Kagerne er bedst, hvis de får lov at stå til dagen efter.

## Planlæg fremtiden

22. november er der borgermøde om testamentering og planlægning af fremtiden.

**TESTAMENTE** "Planlæg fremtiden" – inden jeg får brug for hjælp fra andre, er titlen på det kommende borgermøde arrangeret af Seniorrådet. Mødet foregår fra kl. 14.00 til 16.00 i mødelokale Havet i Kultur- & Borgerhuset.

Her kan du høre, hvad et behandlingstestamente og et livstestamente er, hvordan man bliver organdonor, og hvad et plejetestamente er. Der vil også være oplæg om bisættelse og begravelse. Oplægsholder er demenskoordinator Anni Degn ved Vallensbæk Kommune og bedemand David Roger Hjelm.

**Tilmelding kan ske** via kommunens hjemmeside under aktiviteter, på mail til [vallensbaek.seniorraad@gmail.com](mailto:vallensbaek.seniorraad@gmail.com), via SMS på 23 20 93 75 eller på telefon 43 73 34 23.

### Månedens billede



♥ **gitte.kristensen** Lille cykeltur i silende regnvej  
#vakkensbaeknu #cyklinglife

**Del dine billeder med os** på Instagram  
Tag dem med [#vallensbaeknu](https://www.instagram.com/vallensbaeknu)



## Engager dig i Repair Café

**BÆREDYGTIGHED** Er du fiks på fingrene, og kan du lappe et par bukser, fikse noget elektronik eller noget helt tredje? Og har du samtidig lyst til at gøre en forskel for miljøet sammen med andre? Så kom og hør mere om en ny Repair Café i Vallensbæk.

En Repair Café er et fællesskab, hvor frivillige, der kan fikse ting, hjælper andre borgere med at give nyt liv og lidt kærlighed til en gammel sag. På den måde sparer samfundet ressourcer.

På mødet vil Vallensbæk Kommune, Repair Café Danmark og andre samarbejdspartnere holde oplæg, og du kan få en snak om, hvordan du med dine evner kan bidrage. Det foregår tirsdag den 21. november kl. 16.30-18.00 i Kultur- & Borgerhuset over en kop kaffe og et stykke kage.

Af hensyn til forplejning må du gerne booke en billet via [kulturogborgerhus.vallensbaek.dk](http://kulturogborgerhus.vallensbaek.dk)



# Prisregulering på offentlig transport

*Fra januar 2024 reguleres priserne i den offentlige transport på Sjælland.*

**KOLLEKTIV TRAFIK** Den 21. januar 2024 stiger priserne for at køre med bus, tog og metro på Sjælland, Lolland, Falster og Møn. Prisstigningerne kommer primært på de helt korte rejser på Rejsekort og Pendlerkort. De mellemlange og lange rejser stiger lidt eller fastholder den nuværende pris.

Prisen på enkeltbilletter forbliver uændrede eller bliver sat ned, så de kommer tættere på Rejsekortsprisen.

Prisreguleringen skal kompensere for de stigende omkostninger i samfundet generelt. Det er DOT, Din Offentlige Transport, der fastsætter taksterne fra år til år.



**Skal dit pas med på juleferie?**

**Så husk at tjekke,** om det stadig er gyldigt, og undgå at ferien pludselig bliver aflyst. Du kan forny dit pas ved at henvende dig personligt i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus.





## VI ER VALLENSBÆK

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



I DENNE MÅNED kan du møde **Lea Lindgaard** og **Sebastian Rendlev**, der deltog i Hans Kongelige Højhed Prins Christians 18-års fødselsdag på Christiansborg Slot den 15. oktober.

### Hvordan havde I forberedt jer til festen?

**Sebastian:** Jeg sad og så Go' Aften Danmark, som omhandlede aftenen, og hvordan man tilpasser sig bedst muligt derinde. Derudover var jeg inde og købe et jakkesæt fra Jack and Jones med min mor.

**Lea:** Jeg havde fundet et par inspirationsbilleder til min kjole og fandt den helt rette sammen med min mor. Og så fulgte jeg også med i medierne.

### Hvilken følelse fyldte mest dagen inden festen?

**L:** Jeg har det sådan, at jeg aldrig er nervøs før minuttet inden det nervepirrende sker. Så dagen før festen slappede jeg af, da alt, der kunne forberedes, var klar.

**S:** Tror mest det var, hvis jeg skulle komme til at sige "God aften Deres Majestæt" forkert. Det blev i hvert fald øvet en del derhjemme.

### Hvordan var det at hilse på kongefamilien?

**L:** Jeg var ret nervøs, men de var meget flinke og tog godt imod alle os unge. Jeg husker, at jeg fik hilst på prins Christian og sagt til-lykke, som han sagde mange tak for.

### Snakkede du også med prinsen?

**S:** Ja, jeg snakkede med prinsen om blandt andet skole. Han sagde, at han ikke kunne lide skriftlig samfundsfag.

### Hvordan var maden?

**S:** Forret var pighvar, fennikel, jordskokker og danske trøfler. Da tjenerne åbnede dørene, kom der en brise af fiskelugt. Trøfler havde jeg heller aldrig smagt, så det var også en sjov oplevelse. Men desserten "Prins Christians 18-års" kage med ferskner fra Fredensborg Slot var efter min holdning den bedste ret. Jeg tror aldrig, jeg har oplevet en så smagsrig dessert før.

### Vidste du, hvor toiletterne var?

**L:** Vi blev advaret, om at det ville være svært at komme på toiletet under middagen på grund af alle de arrangementer, der var. Men efter middagen var det let nok at finde toiletet, da var der kø hele vejen ud af pige- og unisextoiletet.

### Hvordan var selve festen efter middagen?

**S:** Efter middagen kom der kaffe og te, imens Riddersalen blev pyntet op til Benjamin Hav.

Det sjove var, at man på det tidspunkt følte, at det nærmest "bare" var en familiefødselsdag. Så gik man bare lige rundt om Dronningen eller Mary, som om det er "normalt" på en måde. Det var lidt vildt, synes jeg.

### Hvad synes du samlet om oplevelsen?

**L:** Jeg synes, det har været en meget uforglemmelig oplevelse, som jeg værdsætter at have haft muligheden for at deltage i. Kongefamilien og alle gæsterne har været så glade og flinke, at man ikke nåede at blive nervøs for hvad man skulle gøre af sig selv.

HAR DU  
EN NABO  
ELLER VEN  
...

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