



Fritidsfag hos den lokale bager

Årets
pensionistkovtur
Side 3

Nye boligområder
står klar i år
Side 6-7

Valg til
skolebestyrelsen
Side 16



4

Stor tilfredshed med Vallensbæks plejeboliger

Forholdene for både beboere og ansatte er rigtig gode på plejecentrene i Vallensbæk. Det er konklusionen efter det årlige uanmeldte tilsynsbesøg.

6

Nye boligområder står klar i år



8

Samarbejde for havmiljøet i Køge Bugt



9

Nyt fra Vallensbæk Kultur- & Borgerhus



12

Kom med til Fitness og Fællesskaber



16

Valg til skolebestyrelsen



17

Opskrift på lækker müslibar



20

Mød Alexander, der er naturfaglig pædagog





Traktørstedet Madam Blaa serverer dejlig mad som i de gode gamle dage.

I Nyvang kan man blandt andet opleve vognmandsforretningen, forsamlingshuset og Brugsen.



SKOVTUR FOR PENSIONISTER

I år går turen til Nyvang ved Holbæk

I år går pensionistskovturene til Oplevelsescenter Nyvang ved Holbæk, som er en andelslandsby, der viser livet i 1940'erne.

Vi kører i bus fra Vallensbæk. Vi

begynder med en tur rundt på det smukke Midt- og Vestsjælland. Undervejs stopper vi og får en øl eller vand. Borgmesteren og medlemmer af Social- og Sundhedsudvalget er guider på turen.

Vi spiser på Madam Blaa, som er Nyvangs hyggelige traktørsted. Stedet byder på en dejlig toretters menu; tarteletter og flæskesteg med hvide kartofler, brun sovs, agurkesalat og hertil en øl, en vand eller et glas vin.

Efter frokosten er der mulighed for selv at gå på opdagelse i andelslandsbyen. Du kan blandt andet opleve Brugsen, slagteren, kirken, husmandsstedet, mejeriet og meget mere. Om eftermiddagen byder vi på kaffe og lagkage.

Borgere med nedsat bevægelighed eller

Skovturene afholdes følgende dage med enslydende program:

Tirsdag den 3. maj
Tirsdag den 17. maj
Tirsdag den 24. maj
Tirsdag den 31. maj
Tirsdag den 21. juni

Der er 140 billetter pr. skovtur.

borgere i kørestol kan deltage alle dage. Der vil være tre opsamlingssteder: Idrætscentret, Pilehavehus samt Højstruphave. Bussen er ved opsamlingsstederne kl. 9.30. Og der er samlet afgang fra Idrætscenteret kl. 10.00. Forventet hjemkomst kl. ca. 17.30.

KØB BILLETEN PÅ NETTET

En billet koster 200 kr og bliver solgt på korsagergaard. vallensbaek.dk fra tirsdag den 29. marts kl. 10.

Hvis du ikke har mulighed for at købe billetten digitalt, kan medarbejdere i Seniorhuset Korsagergård og Vallensbæk Kultur- & Borgerhus hjælpe tirsdag den 29. marts kl. 10.

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



Stor tilfredshed med Vallensbæks plejeboliger

Forholdene for både beboere og ansatte er rigtig gode på plejecentrene i Vallensbæk. Det er konklusionen efter det årlige uanmeldte tilsynsbesøg.

Hvert år skal der gennemføres et uanmeldt tilsyn med kommunens plejeboliger. Det blev afholdt i oktober, og rapporten fra de tilsynsførende viser, at det går rigtig godt på kommunens plejecentre.

Plejetilsynene udføres af fem fagpersoner, der ikke selv arbejder i plejeboligerne i Vallensbæk. Fagpersonerne har kompetencer inden for disse temaer:

- Ledelse, kompetenceudvikling og trivsel
- Standarder og servicekontrakter
- Kost og ernæring
- Rengøring af boliger og fællesarealer
- Træning og aktiviteter

Rent praktisk foregår et plejetilsyn ved, at fagpersonerne møder op uanmeldt i plejecentret og gennemgår forholdene under de fem temaer efter en guide, der er lavet på forhånd. Tilsynet taler med tilfældigt udvalgte beboere, medarbejdere og ledere. Pårørende til nogle af beboerne blev efterfølgende kontaktede telefonisk for at hente supplerende oplysninger.

Generelt udtrykker tilsynsførende stor tilfredshed med forholdene på plejecentrene. Her kan du læse en række af observationerne fra tilsynsrapporten:

Uddrag fra tilsynsrapporten

"Beboerne sidder og spiser i opholdsrummet, da jeg ankommer til Rønnebo. Der er en familiær atmosfære, og der dufter af mad. Medarbejderne går rundt imellem beboerne, sidder sammen med nogen af dem og hjælper med maden. Stemningen er rolig og tryk."

"På 1. sal i Højstruphave sidder der et par stykker som ser tv, og i stuen sidder en dame og drikker kaffe, imens en beboer og pårørende sidder og spiller kort. Atmosfæren er på alle tre afdelinger rolig, og det virker som om både medarbejdere og beboere/pårørende slapper af."

"Personalets oplevelse af samarbejdet med ledelsen er godt. Lederne opleves synlige, tilgængelige, opsøgende, hygger om personalet, føler de er 'med os' og meget behjælpelige med beboerne, så snart der er usikkerhed eller spørgsmål. Man mødes af tillid, og man kan mærke, at der er nærvær fra ledelsens side, de er meget på, lyttende og opmærksomme."

"Den generelle opfattelse af tilsynet er, at der er tale om en meget høj beboertilfredshed og at beboerne oplever en nem og hurtig adgang til personalet, der i øvrigt fremstår meget imødekommende."

"Plejepersonalet tager sig meget kærligt af beboernes individuelle behov, da beboerne skal til at tage plads, inden frokosten påbegyndes."

"Beboerne bliver spurgt, når ny månedsmenu skal planlægges. Ved fødselsdage kan fødselaren beslutte en fødselsdagsret, og der bages lagkage eller kringle."

"Den interviewede beboer oplevede rengøringen som god og 'ligesom hun selv ville have gjort det, da hun var yngre'."

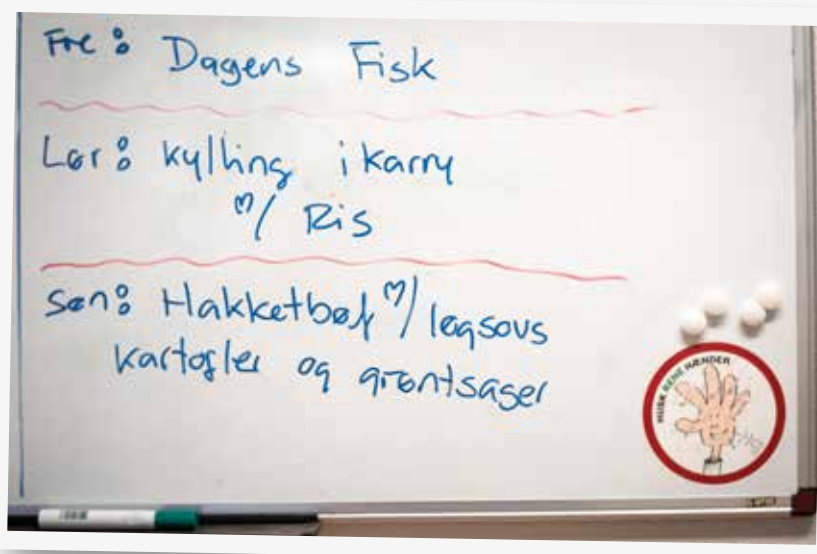
"I dagligdagen er der fra personalet et fokus på, at beboerne opretholder deres funktionsniveau ved forskellige fællesaktiviteter, booking af ture osv. Endvidere opleves der også at være et fokus på at beboerne selv skal gøre de ting, som de kan, og får støtte til de aktiviteter, de har svært ved eller ikke kan, f.eks. i forbindelse med bad, påklædning og spisning."

Beboerne udtrykker stor glæde ved aktiviteterne. De er utrolig glade for, at der også sker ting ud af huset og særligt 'Cykling uden alder' får stor ros hele vejen rundt."

TILSYN SKABER LÆRING OG UDVIKLING

Efter tilsynet blev der afholdt et såkaldt 'Læringsforum', hvor medlemmer fra Social- og Sundhedsudvalget sammen med ledelsen i plejeenhederne, de tilsynsførende og centerchefen for Center for Pleje og Omsorg diskuterede tilsynsrapporten med henblik på at kvalitetssikre samt skabe læring og udvikling i plejeenhederne. Her er nogle af de emner, som det blev aftalt at arbejde videre med:

- Det undersøges, om der kan etableres foranstaltninger på badeværelser, der gør oplevelsen af badeværelsesgulvet mere trygt, for eksempel med skridemåtter eller lignende.
- Der sættes fokus på, om der kan etableres et større fællesskab for de mandlige beboere i plejeboligerne.
- Der skal arbejdes med en større variation i madtilbuddet, blandt andet ved at beboerne i højere grad inddrages i menu-planlægningen.
- Rengøringsfrekvens skal ensrettes på tværs af afdelingerne.
- Beboerne skal i højere grad inddrages i dagligdagsaktiviteter, ligesom de var før Covid-19 (fx borddækning).



Læs mere i referatet af Social- og Sundhedsudvalgets møde den 11. januar 2022 på www.vallensbaek.dk/politik/dagsordner-og-referater



Emiliehaven.

Flere af Vallensbæks nye boligområder **står klar i år**

Boligområderne Emiliehaven, Dagmarhaven og Vallensbæk Stationstorv Syd forventes at stå færdige i 2022.

Bevæger du dig rundt i Vallensbæk, har du med garanti bemærket, at byggekranerne er i gang mange steder og at flere gamle erhvervsområder er ved at blive omdannet til nye boligområder. Snart skifter kranerne plads med flyttebiler, for områderne Emiliehaven, Dagmarhaven, og Vallensbæk Stationstorv Syd forventes nemlig løbende at stå klar til indflytning i år.

Emiliehaven

Emiliehaven ligger på hjørnet af Vejlegårdsvej og Torbenfeldvej og bliver et område, der danner rammen om 95 nyopførte boliger i høj kvalitet.

Boligerne består af lejligheder på 64-114 m² med tilhørende altaner og enkelte med store tagterrasser. Udenfor vil der være grønne fællesarealer, og der vil blive indrettet flere grønne nicher, der invi-

terer til leg og ophold med mulighed for, at beboerne både kan oprette pryd- og urtehaver.

Boligerne bliver udlejet af et privat boligselskab og forventes at stå klar til indflytning fra april. Allerede nu er størstedelen af lejlighederne udlejet eller reserveret.

Du kan læse mere om boligerne på hjemmesiden propstep.com/da/

Dagmarhaven

Dagmarhaven ligger på Vejlesvinget mellem Vejlegårdsvej og Vejlegårdsparken. Her kommer over 300 nye boliger fordelt på 4 bygninger i en åben karré-struktur. Boligerne er både indrettet med smarte 2-værelses lejligheder, 3- og 4-værelses boliger, og 5-værelses penthouse lejligheder, med blik mod vandet.

Den åbne struktur i byggeriet sikrer lys- og læforhold på altanerne og i haverne. Alle boligerne får et privat udendørsareal - enten en have eller en altan. I blokken ud mod Vejlegårdsvej bliver der dagligvarebutikker, så der er mulighed for indkøb tæt på.

Boligerne i Dagmarhaven bliver udlejet af en privat udlejer og det forventes, at de første to blokke står klar til udlejning i løbet af foråret og det resterende byggeri bliver efterfølgende klart til at tage imod nye beboere i anden halvdel af 2022.

Der er endnu ikke åbnet op for decideret reservation, men du kan læse mere om boligerne og skrive dig på interesseliste på hjemmeside dagmarhaven.dk

Carolinehaven

I det tidligere erhvervsområde mellem Torbenfeldvej, Vejlegårdsvej og Liselundsvej er Carolinehaven i fuld gang med at blive bygget. Carolinehaven bliver et nyt boligområde bestående af cirka 90 boliger fordelt på 65 lejligheder og 25 rækkehuse. Lejlighederne består af 2-4 værelser fordelt på tre til seks etager og byggeriet er svanemærket, hvilket indebærer et lavt energiforbrug og fokus på bæredygtighed i hele ejendommens levetid.

Alle boliger får et privat uderum i form af en altan eller tagterrasse og rækkehusene og stuelejlighederne får mindre have-arealer. Udearealerne bliver indrettet med grønne friarealer imellem byggerierne.

Lejlighederne i Carolinehaven bliver udlejet af en privat udlejer og bliver klar til indflytning i sommeren 2023. Du kan læse mere om boligerne på hjemmesiden oxdal.dk. Ønsker du at blive skrevet op på en interesseliste, skal du skrive en mail til post@oxdal.dk

Rækkehusene bliver solgt som ejerboliger, og er ikke kommet til salg endnu, men man kan tage kontakt til Oxdal for nærmere information.



Carolinehaven.

Vallensbæk Stationstov Syd – boliger for generationen +55

For borgere over 55 år bliver der på Vallensbæk Stationstov bygget 67 nye seniorboliger i fire til seks etager. I de nye seniorboliger er der gjort plads til fællesrum, hvor fællesskaberne kan dyrkes, og der vil være gæstefejligheder, hvor besøgende kan overnatte.

De nye boliger bliver lyse og veldisponerede. Alle boliger får store opholdsrum

og altaner mod enten syd eller vest. På den måde bliver dagslyset udnyttet.

Boligerne på Vallensbæk Stationstov Syd bliver udlejet af en privat udlejer og forventes at stå klar til indflytning i oktober.

Allerede nu ved udlejer, at interessen for boligerne er stor og mange har vist interesse. Du kan blive skrevet på interesseliste ved at sende en mail til udlejning@juliliving.dk



Dagmarhaven.

ALMENE BOLIGER I VALLENSBÆK

En almen bolig er en lejebolig, som administreres af et boligselskab. Der er almene boliger i hele Danmark.

Hvis du søger en almen bolig i Vallensbæk, skal du henvende dig til KAB. Alle lejeboliger i Vallensbæk administreres af KAB, men ejes af Vallensbæk Boligselskab, som har fire afdelinger i Vallensbæk: Højstrupparken, Rosenlunden, Firkløverparken, Seniorboligerne Stationstovet.

En almen bolig kan være familiebolig, ungdomsbolig og ældrebolig. Alle, der har brug for en ny bolig, kan søge om en almen bolig. Du kan læse mere på www.kab-bolig.dk/boligoegende På hjemmesiden Danmarkbolig.dk kan du få et samlet overblik over alle almene boliger i Danmark.

Læs mere om byudvikling i Vallensbæk

Der er gang i mange forskellige byudviklingsprojekter i Vallensbæk. Du kan læse mere om dem på vallensbaek.dk/byudvikling.

Kommuner vil kende *miljøpåvirkningerne* af projekter i Køge Bugt

Vallensbæk Kommune er gået med i et samarbejde med seks andre kommuner, der har til formål at passe på havmiljøet i Køge Bugt.

Dyb bekymring for en række enorme projekter i Køge Bugt og de afledte konsekvenser for miljøet betyder, at syv kommuner har indledt et samarbejde, der har til formål at passe på Køge Bugt.

Køge Bugt er genstand for stor interesse. Lige for tiden er den såkaldte klapning af de første 200.000 ton slam ud af i alt 2 millioner ton fra Lynetteholmen i gang. Etableringen af ni kunstige øer ud for Hvidovre er også på tegnebrættet. Dertil kommer overvejelser om øget udledning af spildevand fra København, etablering af havvindmøller, sandsugning og en transformerstation ved Ishøj med kabler fra Køge Bugt.

Der findes ikke en samlet miljøvurdering af projekterne, hvilket betyder, at ingen har et samlet overblik over, hvilke konsekvenser de mange projekter samlet set har fx for vandmiljøet, dyrelivet og badevandet i Køge Bugt.

De syv borgmestere i kommunerne langs Køge Bugt har indledt samarbejdet med det formål at presse på for at få skabt det samlede overblik over konsekvenserne. Det drejer sig om kommunerne Stevns, Køge, Solrød, Greve, Ishøj, Vallensbæk og Brøndby.

Vidste du at ...

klapning er en aktivitet, hvor man fra et skib til søs lader materiale – for eksempel slam – falde ned på havbunden. Det hedder klapning, fordi det normalt foregår ved, at der åbnes nogle klapper i bunden af skibet.



PROJEKTER, DER PÅVIRKER KØGE BUGT

Der er flere projekter undervejs, som kan få stor betydning for blandt andet havmiljøet i Køge Bugt og mængden af trafik på vejene i hovedstadsområdet – blandt andet:

- **Lynetteholmen** er en ny halvø, som planlægges ud for Refshaleøen i København. Den kommer til at lægge jord til ca. 35.000 arbejdspladser og omtrent lige så mange boliger. Projektet kan betyde, at rensningsanlægget Lynetten (ved den kommende Lynetteholmen) bliver flyttet til en af de nye holme ved Hvidovre.
- **Holmene** er ni kunstige øer, som Hvidovre Kommune planlægger ud for Avedøre med plads til 380 virksomheder med op til 12.000 ansatte.
- **Aflandshage Vindmøllepark** er et projekt, hvor HOFOR planlægger at opføre mellem 26 og 45 havvindmøller i Køge Bugt.

Hver for sig bliver projekterne solgt ind som gavnlige for klimaet, men der findes pt. ingen samlet opgørelse af, hvad konsekvenserne bliver for havmiljøet og biltrafikken.

Har du lyst til at læse og snakke om **bøger** med os?

"Det bedste ved læsekrederen er at kunne tale om det, vi har læst og måske sætte det i relation til ens eget liv."

Sådan siger en af vores læsekredsdeltagere. Lige nu søger vi nye medlemmer til:

Krimilæsekrederen: Vi mødes den sidste tirsdag i måneden kl. 14 i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

Campuslæsekrederen: Vi mødes første onsdag i måneden kl. 16 på Campus, Pilehaveskolen

Mandagslæsekrederen: Vi mødes sidste mandag i måneden kl. 16 i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

Torsdagslæsekrederen: Vi mødes sidste torsdag i måneden kl. 14 i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

Møderne varer omkring halvanden time.

Hør mere hos bibliotekar Bettina på tlf: 4797 4000 eller mail bsl@vallensbaek.dk



Temaaften: **Hvorfor gamer mit barn?**

Torsdag den 17. marts kan du blive klogere på børn og unges gaming-kultur, når vi inviterer til temaaften.

Er du også et stort spørgsmålstegn, når dit barn slynger forkortelser som AFK og GG ud, og ved du ikke helt, hvad du skal sige, når samtalen lander på Fortnite og Counter-Strike? Og hvad med skærmtid – hvor meget er "for meget", og hvorfor gamer børn og unge overhovedet?

Det kan du blive klogere på torsdag den 17. marts til "Temaften: Hvorfor gamer mit barn?". Arrangementet foregår i Havet i Vallensbæk Kultur & Borgerhus kl. 17-19, hvor Center for Digital Pædagogik holder oplæg.

"Vi oplever, at de unge ønsker, at deres forældre viser en interesse for gaming og spørger ind til, hvad de spiller. De synes ovenikøbet, det er fedt, hvis mor eller far vil spille med," siger afdelingsleder på Vallensbæk Ungdomsskole, Jakob Hammer-Helmich.

Oplægget giver blandt andet et indblik i sprogbrug, skærmtid, kost og ernæring og hvorfor computerspil gør unge glade.

Arrangementet er gratis, men du skal booke billet via Place2book.

Find arrangementet på vallensbaek.dk/kalender

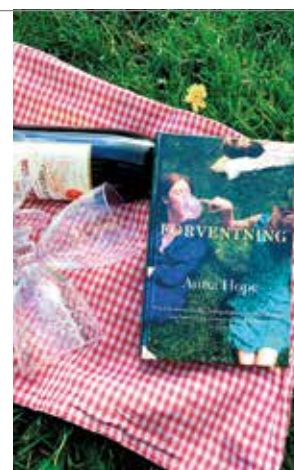
Bettina anbefaler **Forventning** af Anna Hope

Skøn og nuanceret roman om tre veninders liv gennem 20 år.

Hannah, Cate og Lissa bor som unge sammen i et gammelt victoriansk hus ved London Fields. Til trods for forskellighederne er de bedste venner. Hannah er målrettet med fast kæreste og karriere, men kan ikke få et barn. Cate har en god uddannelse, men får ikke rigtig brugt den og stifter familie lidt over hals og hoved. Lissa kæmper med at slå igennem som skuespiller.

Forventning handler om kærlighed, parforhold, barnløshed, karriere og hvad man vil med livet. Det er også en roman om, hvad venskab kan bære, og hvad der måske får det til at bryde?

Anna Hope skriver elegant. Der krydses frem og tilbage i tiden og mellem personer, og det virker rigtig godt. En flot og meget læseværdig generationsroman.





AKTIVITETS- KALENDER

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



Kommunalbestyrelsesmøde og åbent hus

Kommunalbestyrelsen holder møde den 30. marts kl. 17.30, hvor alle interesserede er velkomne. Efter mødet er der mulighed for at møde kommunalpolitikere uformelt. Dagsorden kan hentes på vallensbaek.dk/kb fra fredagen før mødet. Fra mandagen inden kan den hentes i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus i åbningstiden.

Korsagergård

Seniorhuset Korsagergård er åbnet igen. Hvis du vil modtage seniorhusets nyhedsbrev, så send en mail til seniorhuset@vallensbaek.dk. Nyhedsbrevet sendes hver fredag til din mail.

Fast IT-hjælp

Ældre Sagen tilbyder IT-hjælp hver tirsdag kl. 11-13 i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus.

Babysalmesang

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

Fast 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. For mere info, ring til Winnie Sørensen på tlf: 2088 5819. Grøn Stue går tur hver tirsdag og torsdag kl. 10.45 – mødested ved Vallensbæk Jobcenter.

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.

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

MARTS

08. **Rundvisning i Seniorhuset Korsagergård**
11:00 Seniorhuset Korsagergård
09. **Ældre Sagen Årsmøde**
18:30 Korsagergård
10. **Club C: Poul Schlüter – politik og anekdoter**
Kl. 19:30 Korsagergård
11. **Fredagscafé**
10:00 Sundhedshus Nordmarken - mødelokalet
14. **Introaften: Fitness og fællesskaber**
19:00 Vallensbæk Idrætscenter
15. **Eventyrlig filmklub for børn**
09:30 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Engen og Sletten
15. **Livestream: Ekstrem fordøjelse – om slanger**
19:00 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet
16. **Åben Harmoniorkester Dag**
17:00 Vallensbæk Skole, Multisalen
17. **Temaften: Hvorfor gamer mit barn?**
17:00 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet
17. **Club C: Spil, viser og natmad**
19:30 Korsagergård
18. **Fredagscafé**
10:00 Sundhedshus Nordmarken - mødelokalet
19. **Børneteater v/teatret Lampe: Carmen og Casper**
10:30 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus

MARTS

22. **Ældre Sagen Vinsmagning**
17:00 Korsagergård
22. **Eventyrernes Klub: Rasmus Krath**
19:00 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet
23. **Guidet fælleslæsning**
10:00 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Toften
23. **Rundvisning i Seniorhuset Korsagergård**
11:00 Seniorhuset Korsagergård
25. **Fredagscafé**
10:00 Sundhedshus Nordmarken - mødelokalet
26. **Eventyrløb i Borgerhuset**
10:30 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
26. **Ældre Sagen: Besøg på TV2 Teglhølm**
12:50 TV2, Teglhølm Allé 16, København SV
27. **Ældre Sagen Modeshow**
13:00 Korsagergård

MARTS

29. **Livestream: Flagermus**
19:00 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Havet
30. **Eventyrlig filmklub for børn**
09:30 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Engen og Sletten
30. **Guidet fælleslæsning**
10:00 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Toften
30. **Kommunalbestyrelsesmøde**
17:30-20:00 Vallensbæk Rådhus, Havet
31. **Club C: Fremtidens virksomheder**
19:30 Korsagergård

APRIL

01. **Fredagscafé**
10:00 Sundhedshus Nordmarken - mødelokalet
02. **Kreativ workshop: Eventyrlige billedtæpper af filt**
10:00 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Sletten



Kom og oplev harmoniorkesterets verden til Åben Harmoniorkester Dag den 16. marts på Vallensbæk Skole. Du vil komme til at prøve et instrument, høre et harmoniorkester spille, og så kan du låne et instrument med hjem og få gratis undervisning i 3 uger. Egner sig bedst for børn i alderen 8-12 år og deres forældre, men alle er velkomne.

Instruktørerne til Fitness og Fællesskab.



Vil du med på næste hold Fitness og Fællesskaber?

Den 17. marts starter et nyt hold Fitness og Fællesskaber.

Programmet for et af Vallensbæk Kommunes mest populære sundhedstilbud Fitness og Fællesskaber er nu på plads.

"På holdet er der en unik mulighed for at opnå rigtig gode resultater og en sundere livsstil, hvis man vejer for meget og gerne vil forbedre sin styrke og kondition," siger motions- og sundhedskonsulent Kristian Pilborg.

Som deltager træner du to gange om ugen. Træningen foregår i Vallensbæk Idrætscenter med fokus på at forbedre din styrke og kondition.

"Vi træner hårdt, men tager hånd om den enkeltes behov, og fællesskabet er i fokus. Vi har det sjovt og griner med hinanden, samtidig med at vi får sved på panden", siger instruktør Elise Knudsen.

Forløbet inkluderer også op til tre samtaler med en diætist.

"Vi tager altid udgangspunkt i den enkeltes situation. I Fitness og Fællesskaber er der fokus på et sundt vægttab og med en før- og efter-måling af blandt andet muskelmasse, vil denne udvikling kunne følges. Vi sikrer os, at kost og motion hænger godt sammen," fortæller diætist Karina Danmark.

Du kan læse mere om Fitness og Fællesskaber på Vallensbæk Kommunes hjemmeside under "Sundhed og Forebyggelse".

Du tilmelder dig ved at kontakte Kristian Pilborg senest den 13. marts på mail csf@vallensbaek.dk eller tlf: 2931 8963.

OM FITNESS OG FÆLLESSKABER

- For dig med BMI 30+ eller type-2-diabetes
- Tre måneders bootcamp
- Der er introaften for deltagere den 14. marts kl. 19-20 i Vallensbæk Idrætscenter
- Opstart af træning torsdag d. 17. marts kl. 19-20.15 i Vallensbæk Idrætscenter
- Træningen foregår mandage og torsdage kl. 19-20.15
- Prisen er 600 kr. til et medlemskab til Vallensbæk Håndboldfitness, hvor du kan vælge at fortsætte efter endt bootcamp.

Få hjælp fra Ungerådgivningen

Er du mellem 15 og 25 år og oplever du konflikter derhjemme eller i skolen? Døjer du måske med ensomhed, mobning eller præstationsangst? Så kan du helt anonymt få rådgivning hos en psykolog. Du bestemmer helt selv, hvad der skal tales om. Du kan bare ringe og snakke med os, eller vi kan mødes på en skole i Vallensbæk.

Det er muligt at få kortere forløb på op til fem samtaler. Ungerådgivningen kan desuden vejlede om, hvor du videre kan få hjælp. Til samtalerne kan du vælge at oplyse dit navn. Psykologerne har tavshedspligt om indholdet af samtalerne, på nær oplysninger i forhold til den skærpede underretningspligt, hvis du vælger at oplyse dit navn.

Ungerådgivningen kan kontaktes på tlf: 2496 5169 hver mandag og onsdag kl. 10-12.



Familierådgivningen

– til jer, der har udfordringer i familien

Et gratis og anonymt tilbud til familier i Vallensbæk med børn under 18 år. Har I udfordringer i familien, som kræver professionel hjælp, kan I få støtte af 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. Det er også muligt at tage samtalen over telefon eller online over Microsoft Teams.

For mere information, kontakt psykolog Tore Brekke på tlf: 2727 4124 eller mail: tb@vallensbaek.dk



Kom til frokostmatiné i **Pilehavehus**

Fredag den 25. marts inviterer caféen i Pilehavehus til frokostmatiné med underholdning fra kl. 12-15. Prisen for en billet er 75 kr. og kan købes i caféen kl. 11.30-13.30 indtil den 21. marts. Frokostmatinéen er for dig, der bruger caféen i Pilehavehus og for alle pensionister i Vallensbæk.

Adresse: Løkketrogen 3-5, 2625 Vallensbæk

Flere sundhedstilbud på **hjemmesiden**

I Vallensbæk finder du sundhedstilbud til alle aldre. Lige fra hjælp omkring håndtering af alkohol, rygestop, sindslidelser, eller hvis du har brug for et forebyggende hjemmebesøg. Vi har også tilbud til overvægtige børn gennem sundhedsplejen og tilbud til pårørende til syge. Mange af vores tilbud er gratis.

Se mere på www.vallensbaek.dk/sundhed



Book en gratis samtale med en diætist

Som noget nyt kan du på Vallensbæk Kommunes hjemmeside booke en tid hos en diætist. Tilbuddet er for alle over 18 år og er helt gratis for borgere i Vallensbæk. Sammen med diætisten kan du finde frem til, hvilket tilbud der passer bedst til dig, hvor din kost og sundhed kan komme i fokus.

Vi kan blandt andet hjælpe dig med kostvejledning, hvis du har kræft, diabetes type 2, KOL, forhøjet kolesterol, eller hvis du har tabt dig og gerne vil tage på igen. Vi har også en bootcamp til dig, som har BMI 30+, er topmotiveret for at komme i gang med at dyrke motion to gange om ugen og gerne vil ændre på din kost. Bestil en tid online og hør nærmere. Vi glæder os til at komme i kontakt med dig.

Du kan booke din tid på www.vallensbaek.dk/diætvejledning



Smilla og Emilia kan begge godt lide at bage, og derfor var fritidsfaget 'Bag med en prof' et oplagt valg.

Romkugler og jordbærtærte

– kom til fritidsfag hos bageren!

Siden efteråret har elever fra Vallensbæk Ungdomsskole været "i lære" hos Det Gyldne Brød. Her har de lært at lave lækkert bagværk – og selvfølgelig spist en masse kage. Tilbuddet er en del af Vallensbæk Ungdomsskoles fritidsfag, og netop det, at eleverne får lov at komme ind hos en rigtig bager, har haft en kæmpe tiltrækningsværdi, fortæller ungdomsskolen.

En sød duft af smør og sukker hænger i luften, og i baglokalet hos Det Gyldne Brød i Vallensbæk er en gruppe elever ved at klemme dej ud af sprøjteposer og ned i bageforme. Med koncentrerede miner forsøger de at danne et pænt mønster. I dag skal der bages jordbærtærter, og første punkt i opskriften er at gøre mazarinbunden klar. Bagersven-



FRITIDSFAG

Vallensbæk Ungdomsskole er for unge fra 7. klasse til 18 år, der er bosiddende eller går i skole i Vallensbæk. Ungdomsskolen har en lang række sjove og spændende aktiviteter, og de fleste hold er gratis.

Prøv fx:

- Engelsk, tysk, spansk/italiensk eller kinesisk
- Mediefag
- Skrivekunst
- E-sports-klubben
- Mountainbike
- SUP
- Motionsven
- COOP-crew



Se flere hold og tilmeld dig på valung.dk



den Svend Åge står klar til at assistere de unge undervejs.

I det tidlige efterår rykkede det første hold elever på Vallensbæk Ungdomsskoles fritidsfag "Bag med en prof" ind hos Det Gyldne Brød. Her får eleverne fingrene helt ned i kagedejen, når der skal bages alt fra lagkage til romkugler og hindbærsmutter.

15-årige Smilla er i bagerlære sammen med veninden Emilia.

"Jeg kan godt lide at bage, og så spurgte jeg Emilia, om hun ikke ville med. Vi har efterhånden gået til mange ting sammen," siger Smilla og fortsætter:

"Da vi cyklede til time første gang, talte vi om, at næste skridt måtte være at komme med i 'Den Store Bagedyst'."

Netop 'Den Store Bagedyst', der fik sæsonpremiere på DR1 samtidig som eleverne ikklædte sig bagerforklædet hos Det Gyldne Brød, har været med til at øge interessen for faget. Men ungdomsskolen oplever også, at eleverne ønsker at

lære noget, de kan blive gode til og som de kan bruge i hverdagen, fortæller afdelingsleder Jakob Hammer-Helmich:

"I 'Bag med en prof' lærer de noget helt andet end i skolen, og de får resultatet med det samme. På ungdomsskolen har vi et ønske om, at en del af vores hold skal inspirere til et arbejde og en uddannelse, og derfor er interessen for de erhvervsfaglige fag vigtig."

Emilia og Smilla fremhæver også indblikket i bagerfaget som noget af det bedste ved holdet:

"Du får lov at bage som en rigtig bager, så du får en masse erfaring og tips og teknikker, du kan bruge derhjemme. Jeg synes, det er en sjov oplevelse, hvis man fx vil prøve at bage noget andet end de kager, man bager med ens mor," siger Emilia.

'Bag med en prof' kører indtil sommerferien, og der er løbende tilmelding på www.valung.dk. Det er planen, at holdet genoptages efter ferien.

” Når vi samarbejder med erhvervslivet, får vi nogle rigtig dygtige professionelle, der kan deres håndværk, og vi får nogle lokaler, vi aldrig selv ville kunne stille til rådighed. Det er noget helt andet at komme ned i et rigtigt bagerlokale med dufte og maskiner, end i et køkken på ungdomsskolen. Det har en kæmpe tiltrækningsværdi”.

Jakob Hammer-Helmich, afdelingsleder,
Vallensbæk Ungdomsskole.



Bagemesteren: Vi giver de unge nogle andre muligheder

”Det er dejligt, at vi kan være med til at vise de unge nogle andre muligheder i livet, end det folkeskolen uddanner dem i. Jeg synes, det er inspirerende at se folk tage nogle valg i livet, og nogle gange er det valg bagerfaget,” siger ejer af Det Gyldne Brød Kim Sundgaard og tilføjer:

”Jeg har drevet bagerforretning i 35 år, og i størstedelen af de år er branchen gået tilbage, og det har været svært at rekruttere folk. Så det er klart, at det også er en form for PR for branchen. Udgangspunktet er, at de unge har det sjovt, men de må stadig godt komme hjem med en større forståelse og et mere positivt syn på branchen.”

Kim Sundgaard fremhæver arbejdstiden og -presset som noget, der kan afholde unge fra bagerfaget. Men det er nødvendigt at tale branchen op:

”Det er jo verdens ældste håndværk og en branche med utrolig meget historie, og som kan give utrolig meget glæde. Hvis der er noget, der fylder i ens liv, så er det at spise kage! Jeg er helt overbevist om, at de unge aldrig vil glemme den tid i deres liv – de vil altid huske, at de engang var i et bageri.”

Fritidsfaget vækker også glæde hos forældrene, fortæller Kim Sundgaard. Tilbagemeldingerne er både, at det er hyggeligt, at unge er med i det lokale bageri, og derudover sætter de pris på, at de unge kommer ud og ser ”den virkelige verden”.

”Det, synes jeg, er fedt, og jeg er både stolt og beæret over, at jeg kan få lov til at give ungerne det.”

VALG

til skolebestyrelse

I løbet af foråret skal der vælges ny skolebestyrelse på Vallensbæks folkeskoler. Som medlem af skolebestyrelsen får du

indflydelse på skolens arbejde, når der skal tages stilling til alt fra antimobbe-strategi til skolens udvikling.

Bliv klogere på skolebestyrelsen her.

Hvem er med?

Alle folkeskoler har en skolebestyrelse, der er sammensat af repræsentanter fra forældrene, personalet på skolen og eleverne. Forældrene har altid flertal.

Hvad laver de?

Skolebestyrelsen arbejder for at skabe gode læringsvilkår og har indflydelse på alle områder, der vedrører skolens virksomhed inden for rammerne af folkeskoleloven og kommunens styrelsesvedtægt. Det kan fx være:

- Undervisningens organisering, herunder fx timetal og udbud af valgfag
- Fællesarrangementer for eleverne i skoletiden, lejrskoleophold, udsendelse i praktik m.v.
- Forældremøder og skole/hjem-samtaler
- Ordensregler og værdigrundlag

Skolebestyrelsen skal desuden godkende skolens budget og føre tilsyn med skole og SFO.



4 år er valgperioden som forældre-repræsentant. Den nye skolebestyrelse træder til den 1. august 2022.

” Jeg meldte mig ind i skolebestyrelsen, fordi jeg gerne vil gøre en forskel og sikre, at mit barn får en god skolegang – både socialt og fagligt. Børnene er vores vigtigste råstof, og det er vigtigt, at skolen er et læringsrum, hvor de er trygge og tør udvikle sig. Hvis du vil forandre tingene, er du nødt til at gøre noget aktivt for det, og derfor synes jeg, man skal melde sig ind i skolebestyrelsen.”

America Solange Lohmann Rasmussen, næstformand i skolebestyrelsen på Egholmskolen.

Så går vi til valg!

Du kan stille op som kandidat til skolebestyrelsen på den skole, dit barn går på – også selv om barnet først starter den 1. maj. Ønsker du at stille op, skal du kontakte skolens daglige leder. Der er frist for at stille op som kandidat den 22. april. Hvis kandidaterne ikke indgår en aftale om fredsvalg (dvs. at alle opstillede kandidater kommer i bestyrelsen), bliver der valg i uge 20 og senest den 20. maj. Her skal forældrene på skolen stemme. Forinden vil der blive lagt en præsentation af de opstillede kandidater op på AULA og skolernes hjemmesider.

Müslibar

Opskrift:

med nødder, frø og tranebær

Det er blevet marts, og det betyder, at det officielt er forår, og at vi har lysere og lunere tider i sigte! Brug derfor Madborgerskabs opskrift på müslibar som en lækker pausesnack på skovturen eller som et sødt indslag i madpakken.

Skal det være lidt mere festligt, så dyp den ene side af müslibaren i lidt smeltet chokolade og drys med frysetørret hindbær.



Müslibar med nødder, frø og tranebær

Det skal du bruge:

- 50 g mandler
- 50 g pekannødder
- 50 g kokosmel
- 30 g sesamfrø
- 30 g hørfrø
- 100 g tørrede tranebær
- 150 g havregryn
- ½ tsk. flagesalt
- 1 dåse kondenseret mælk

Tip:

Når du skal hakke nødder, kan de have det med at rulle rundt på skærebrættet. Brug derfor en brødkniv til at hakke med, så kommer der mere styr på dem. Du kan også putte nødderne i en frysepose, og banke dem med en kagerulle - det larmer så dejligt.

Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 125 grader.
2. Hak mandler og pekannødder groft og bland dem sammen med kokosmel, sesamfrø, hørfrø, tranebær, havregryn og flagesalt i en skål.
3. Rør den kondenserede mælk i til en ensartet og klistret masse.
4. Læg bagepapir i bunden af en firkantet form (ca. 28 x 18 cm)
5. Smør siderne med lidt olie.
6. Pres massen ned i formen og glat overfladen med en fugtig ske.
7. Bag müsli-massen i ovnen i 1 time.
8. Lad den køle helt, skær den herefter i den ønskede størrelse.
9. Opbevar barerne i en lukket boks i køleskabet.

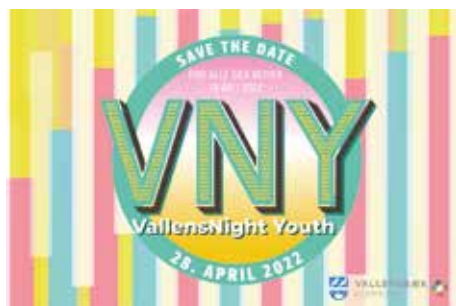
Hvad er Madborgerskab?

Madborgerskab er Vallensbæks madinitiativ. Teamet arbejder dagligt med at skabe sjove, glade og energifyldte madoplevelser for borgere i alle aldre, hvor fællesskab og livskvalitet er i centrum. De står blandt andet bag Fars Køkkenskole, madpakkeværkstedet og Mad i Generationer.

Tilbud om bisidder fra Alzheimerforeningen

Føler du dig usikker, når du er til møde med f.eks. offentlige myndigheder eller med lægen, kan Alzheimerforeningen tilbyde dig en lokal bisidder, som ledsager dig og er hos dig under mødet.

Ring til os på tlf: 5850 5850 eller skriv til demenslinien@alzheimer.dk for at høre nærmere.



VallensNight Youth '22 – save the date

Torsdag den 28. april kl. 16.30 er der gratis mad, musik og uundværlig viden

Kom og hæng ud med dine venner! Det er for alle, der bliver 18 år i 2022.

Læs mere i næste nummer af Vallensbæk NU.

Månedens billede



♥ @lila.s.rad #vallensbæknu #vallensbækrose

Del dine billeder med os på Instagram

Tag dem med #vallensbæknu



Glæd dig til VESTEGNS:DOX

I slutningen af marts kommer en af verdens største dokumentarfilmfestivaler CPH:DOX til Vallensbæk under det, der hedder VESTEGNS:DOX, og du kan godt glæde dig! Du får nemlig mulighed for at se to helt nye dokumentarfilm. I den ene film - "Nadia" følger vi den danske fodboldstjerne Nadia Nadims rejse tilbage til Afghanistan, hvor hun prøver at finde ud af mere om sin dræbte fars skæbne. Den anden film "River" er en visuel smuk dokumentar, som undersøger forholdet mellem floder og mennesker.

Vi viser filmene i det tomme lokale ved siden af Lagkagehuset, der bliver indrettet til en biograf. Til hver film, vil der være et spændende oplæg eller event.

Dato og tid: 24.03 og 25.03 kl. 9.00-11.00

Sted: Vallensbæk Stationstorv 20

Arrangementet er gratis, men kræver billet.

Læs mere på www.vallensbaek.dk/aktiviteter

Biblioteket kommer

Hvis du ikke selv kan komme på biblioteket og låne bøger mm. på grund af gangbesvær, handicap, langtidssygdom eller lignende, kan biblioteket komme til dig. Ordningen er gratis. Du skal være bosat i Vallensbæk.

En gang om måneden bliver nye bøger kørt hjem til dig, og de læste taget med tilbage.

Udover bøger kan du også

låne tidsskrifter, bøger

med stor skrift,

lydbøger, musik og

film.

Få mere

at vide hos

Sofie Krone

Jakobsen på

tlf: 4797 4832

eller sokbe@

vallensbaek.dk



Fjernvarme på vej til flere Vallensbæk- husstande

Fjernvarmenettet skal udbygges i tre områder i Vallensbæk Strand, så over 500 flere husstande får adgang til fjernvarme.

Vallensbæk Fjernvarme SYD planlægger udbygningen – som de forventer at kunne udføre inden for en toårig periode – så fjernvarmenettet også kommer til at dække:

- Kollerupparken
- Dagmarhaven, Emiliehaven, Vejlesvinget 5-7
- Carolinehaven

Kontakt Vallensbæk Fjernvarme SYD for mere information og andre spørgsmål om fjernvarme på tlf. 4373 3683.

Pensionist- håndbogen 2022

Pensionisthåndbogen kan afhentes i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, i receptionen på Rådhuset og på Korsagergård.

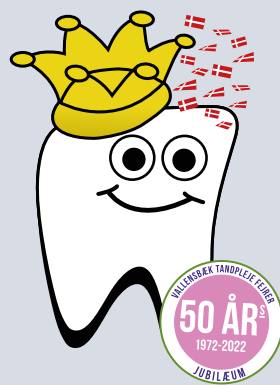
I Pensionisthåndbogen kan du finde svar på en række spørgsmål omkring pension samt oplysninger om Vallensbæk Kommunes øvrige tilbud til pensionister.

Stil op til det bæredygtige **Agenda 21-Råd**

Kunne du tænke dig at arbejde med Vallensbæk Kommunes grønne og bæredygtige udvikling i de kommende år? Så er det dig, Agenda 21-Rådet leder efter!

Vi leder efter op til 5 medlemmer fra foreninger, interesseorganisationer, erhvervslivet, ejerforeninger eller privatpersoner, som har lyst til at være et råd, der har fokus på natur- og miljømæssige spørgsmål. Vi er et rådgivende organ for Klima-, Teknik- og Miljøudvalgets arbejde i forhold til bæredygtighed og natur. Rådet mødes ca. 3 gange om året, og man bliver valgt for en 4-årig periode.

Valget afholdes den 6. april klokken 19 i lokalet Engen på Vallensbæk Rådhus. For at stille op, skal du møde fysisk op på dagen og præsentere dig selv, din sag, og evt. hvilken forening eller organisation, du stiller op for.



1. april har
Tandplejen
50-års
jubilæum
– det skal fejres
med fest og sjov!

I 1972 kom den første lov om børnetandpleje, med tandpleje til alle skolebørn. Vallensbæks første tandklinik åbnede 1. april på Eg-holmskolen, med fluor-skylninger, tandbørstning og skoletandpleje til alle kommunens skolebørn fra 3. klasse. I dag behandler Tandplejen alle kommunens børn fra 0- 18 år, og kommunens ældre på plejehjem.

Jubilæet fejres med fest og sjov på skolerne og i kommunens daginstitutioner. Så hold øje med Karius og Baktus, der måske kigger forbi.



VALLENSBÆK KOMMUNE

Vallensbæk Stationstovr 100
2665 Vallensbæk Strand
tlf: 4797 4000
www.vallensbaek.dk
kommune@vallensbaek.dk

Ansvarshavende redaktør

Anette J. Laustsen

Redaktion

Kommunikation - Vallensbæk Kommune,
kommunikation@vallensbaek.dk.
Ring til redaktionen på tlf: 4797 4008

Omdeling

Foreninger i Vallensbæk. Hvis bladet udebliver, så ring 4797 4008.

Foto

Vallensbæk Kommune, Colourbox

Deadline

Næste nummer udkommer 2.-3. april.
Deadline 10. marts, til kalenderen
via www.vallensbaek.dk/aktiviteter
dog 16. marts.

Rådhuset, åbnings- og telefontid

Mandag-onsdag: 8.00-15.30
Torsdag: 8.00-17.00
Fredag: 8.00-13.30

Døgngleje Rønnebækhus

Telefon: 4373 4344

Vej og Park vagttlf.

Telefon i dagtimerne: 4797 4500
Vagttlf. aften/weekend: 2673 7225

Vallensbæk

Kultur- & Borgerhus

Telefon: 4797 4700
Telefonbetjening:
Mandag-torsdag: 8.00-19.00
Fredag: 8.00-17.00
Lørdag: 10.00-15.00
Personlig betjening:
Mandag-torsdag: 11.00-19.00
Fredag: 12.00-17.00
Lørdag: 10.00-15.00

Kommunale Ejendomme

Vagttlf. aften/weekend: 2727 4039



” Som biolog er det klart, at det især er livet i naturen, som jeg synes er spændende. Alt liv på jorden har en plads i mit hjerte.

Vi er Vallensbæk

Vi er Vallensbæk er en portrætserie af borgere, virksomheder og ansatte i Vallensbæk. Hende du møder i supermarkedet, ham du køber dit brød af, og dem der henter dit affald.

I denne måned kan du møde Alexander Ravndal Højsting, der er naturfaglig pædagog i Vallensbæk Skoles SFO.

” En stor del af min glæde ved udelivet og naturen kommer af, at jeg har været spejder, siden jeg var seks år. Efter gymnasiet tog jeg uddannelsen som biolog. Jeg vidste ikke, hvad jeg ville bruge den til – bare, at jeg elskede natur og dyr. I forbindelse med min kandidat sad jeg rigtig meget i laboratorie og fandt ud af, at jeg ville mere ud i virkeligheden. Så da jeg så, at Vallensbæk Skole søgte en naturfaglig pædagog, slog jeg til. Det bedste ved jobbet er, at jeg har fået lov til at præge det rigtig meget. Fx har jeg forvandlet et skur, der mest af alt var en kirkegård for døde mooncars, til et

Alexander er naturfaglig pædagog i Vallensbæk Skoles SFO.

naturværksted, hvor vi kan plante planter, dissekere dyr osv. Jeg syntes, der manglede et sted, hvor man kunne være snavset – især når det regner, og man hellere vil være indenfor. Det er sjovt, når du kan mærke, at du vækker børnenes nysgerrighed omkring naturen. Langt de fleste børn synes, at naturen er rigtig spændende, men det er ikke altid, at de er passioneret omkring de samme ting som mig. Fx ville jeg lave nogle vilde bede med børnene for at lære dem om biodiversitet, men børnene ville bare gerne bruge en spade, grave og flytte rundt på noget tørv. Tit har vi voksne – både som pædagoger, lærere og forældre – lagt nogle planer og udtænkt et mål, men så har børnene en anden vinkel. Det er også lærerigt. De bedste aktiviteter er dem, hvor både børnene og jeg selv bliver klogere, for så har det været interessant for os alle. Gennem naturvejledning vil jeg gerne give en forståelse for den lokale natur – hvilke planter har vi i Vallensbæk og på skolen, og hvordan beskytter vi naturen og behandler den? Jeg vil også gerne lære børnene en form for empati – at man ikke bare træder på snegle, fordi man kan. Det vigtigste, når du arbejder med børn, er, at de kan mærke, du gerne vil dem, og du har respekt for dem. Så får de også respekt for dig.”

Hvem skal vi interviewe?

send dit bud til kommunikation@vallensbaek.dk

BLÅ BOG

- Alexander Ravndal Højsting er 27 år og arbejder som naturfaglig pædagog i Vallensbæk Skoles SFO.
- Han er uddannet biolog fra Københavns Universitet og har siden da været i praktik og projektansat ved Ishøj Naturcenter, samt arbejdet som pædagogmedhjælper, inden han kom til Vallensbæk.
- Han har været spejder i 21 år og er spejder hos KFUM-spejderne i Holbæk, Øksegruppen.
- Ved siden af spejder bruger Alexander sin fritid på at producere en fortællingspodcast, spille computerspil, male figurer og sælge spejdermærker. Og naturligvis at se en masse naturdokumentarer.