



Velkommen til

# Kids Tour!

Hvordan har du det?  
**Side 4**

Ingen skal føle  
sig ensom  
**Side 7**

Den nye svømmehal  
skal være for alle  
**Side 8-9**


**4**

Hvordan har du det?  
– undersøgelse  
af sundheden

2450 tilfældigt  
udvalgte borgere i  
Vallensbæk bliver nu  
spurgte om, hvordan de  
har det. Det sker for at  
kunne sætte ind med  
målrettet forebyggelse  
og bedre behandling af  
sygdomme.

**5**

En afgørende tryghed


**6**

Nye ældreboliger indviet


**10**

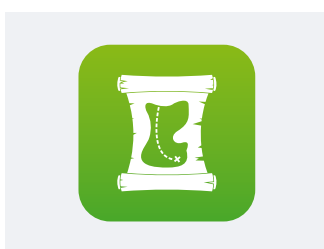
De nye kostråd


**11**

Opskrift:  
Chili sin carne


**13**

Tag på skattejagt


**14**

Del jeres  
Vallensbækhistorier


**16**

Mød det lokale  
tennistalent Sebastian



# Velkommen til **Kids Tour!**

29. maj  
kl. 12-14



*Kids Tour er en festlig dag den 29. maj for børn på 3-10 år og deres familier, hvor børnene er i fokus med cykling, leg og sjove aktiviteter.*

**Pladsen** ved strandbaren Haveje åbner kl. 10, og der vil være en masse forskellige aktiviteter for hele familien.

Ruten er en 1 km lang rundstrækning, der både er publikumsvenlig og sikkert skærmet af for trafikken. Der er forskellige distancer og starttider til børnene:

- **Heat 1 kl. 12.00:**  
Kører 2 omgange a 1 km  
(anbefalet alder 3-4 år)
- **Heat 2 kl. 12.30:**  
Kører 3 omgange a 1 km  
(anbefalet alder 5-6 år)
- **Heat 3 kl. 13.00:**  
Kører 4 omgange a 1 km  
(anbefalet alder 6-8 år)
- **Heat 4 kl. 13.15:**  
Kører 6 omgange a 1 km  
(anbefalet alder 9-10 år)

*Forbehold for ændringer – vi følger de aktuelle corona-restriktioner.*

Det handler ikke om at vinde – men om at være med. Hovedtemaet er glæde og tra-

fiksikkerhed, at dyrke motion og at have sunde værdier – med plads til at boltre og hygge sig med familien.

Kids Tour er et samarbejde mellem Børneulykkesfonden og Momentcph. Al salg af startnumre går ubeskåret til Børneulykkesfonden for bl.a. at fremme fondens arbejde med at øge børnesikkerheden i Danmark og nedbringe antallet af børneulykker i trafikken.

## SÅDAN TILMELDER I JER:

- Gå ind på [vallensbaek.dk/kidstour](http://vallensbaek.dk/kidstour)

Prisen er 30 kr. pr. barn, der deltager i løbet.

Løbsnumre kan hentes på strandbaren Haveje, Vallensbæk Havnevej 29, Vallensbæk Strand:

- 28. maj (dagen før løbet) kl. 14-17
- 29. maj (på selve løbsdagen) kl. 10-12

## TAK TIL CYKLING UDEN ALDER VALLENSBÆK OG CYKLISTFORBUNDET VESTEGNEN

De to lokale cykelforeninger Cykling uden alder Vallensbæk og Cyklistforbundet Vestegnen har i fællesskab søgt Vallensbæk Kommunes udviklingspulje om et tilskud til at flere børn i Vallensbæk får mulighed for at deltage – og dermed har det været muligt at sænke prisen pr. startnummer fra 75 kr. til 30 kr.

## TRAFIKKLUBBEN NY TRAFIKANT

Når du køber en billet til Kids Tour, kan du tilvælge et medlemsskab af trafikklubben Ny Trafikant, som giver adgang til læringspakker og læringsmaterialer om trafiksikkerhed for børn samt en række andre medlemsfordele. Trafikklubben henvender sig til børn i alderen 3-6 år, og et medlemsskab koster 199 kroner pr. barn for et år.

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

# Hvordan har **du** det?

*Rygning, smerter og ondt i livet. 2450 tilfældigt udvalgte borgere i Vallensbæk bliver nu spurgt om, hvordan de har det. Det sker for at kunne sætte ind med målrettet forebyggelse og relevante sundhedstilbud til kommunens borgere.*



*I Vallensbæk Kommune planlægges sundhedstilbuddene ud fra undersøgelsen Sundhedsprofilen. Arkivbillede fra seniorgymnastik på idrætscentret.*

Det er fjerde gang siden 2010, at undersøgelsen "Hvordan har du det?" foretages i hele Danmark. I alt 300.000 danskere har fået spørgeskemaet i e-Boks, heraf 2.450 borgere i Vallensbæk.

Undersøgelsen er den største af sin art, og den giver et unikt billede af, om danskernes sundhed og trivsel er blevet bedre gennem årene, og hvor der er særlige udfordringer netop nu.

Hvis du har modtaget spørgeskemaet i e-Boks, er det vigtigt, at du besvarer det. Vallensbæk Kommune planlægger sundhedstilbuddene ud fra resultaterne i spørgeskemaundersøgelsen.

Resultatet fra den seneste undersøgelse i 2017 viste, at det haltede med danskernes sundhed på flere områder. Bl.a. viste svarene, at over halvdelen af de voksne danskere var overvægtige, og at flere unge var blevet rygere og trivedes dårligt. Undersøgelsen viste også, at jo højere uddannelse, jo bedre sundhed har man – og omvendt.

Svarene har ført til en stribe lokale tiltag, netop dér hvor behovet har været størst.

## Om undersøgelsen

Se, om du er udtrukket til at være med i undersøgelsen ved at tjekke, om du har fået spørgeskemaet "Hvordan har du det?" i din digitale postkasse. De, der udfylder spørgeskemaet, deltager i lodtrækningen om en række forskellige præmier.

Deltagerne i undersøgelsen er tilfældigt udvalgte, og det er frivilligt, om man vil deltage. Spørgeskemaet vil enten komme fra regionen eller fra Statens Institut for Folkesundhed.

Resultaterne fra undersøgelsen bliver samlet på hjemmesiden [danskernessundhed.dk](http://danskernessundhed.dk) i marts 2022, hvor man også kan læse resultaterne fra tidligere undersøgelser.





*De daglige opkald giver ældre borgere tryghed. Arkivbillede.*

# En afgørende tryghed

*Hanne Schäfer er modtager af Ældre Sagens tryghedsopkald, og hun vil ikke være foruden den tryghed og ro, de daglige opkald giver hende.*

## **Det er morgen i Hanne Schäfers hjem,**

og hun hører døren gå op - det er hendes datter, der har låst sig selv ind. Datteren møder sin mor inde i stuen og bliver hurtigt rolig. Hannes datter var nemlig blevet kontaktet af en tryghedsopkald, fordi Hanne ikke tog telefonen den morgen. Telefonen var heldigvis bare glemt i det andet rum, men for Hanne var dette en ekstraordinær episode, der viste hendes meningen med Tryghedsopkald - at skabe tryghed.

"Vi ringer op for at høre, om de har det godt. Opkaldets formål er at forhindre, at de ingen hjælp får, hvis de er faldet, er syge eller har andre problemer. Hvis vi ikke kan få fat i dem, ringer vi til deres kontaktperson, som har mulighed for at tage hen til dem," fortæller tryghedsopkald Marianne Andersen, der har været frivillig opkald i fire år.

Lisbeth Schou, som er koordinator for tryghedsopkald i Vallensbæk, tilføjer:

"Trygheden er det afgørende i det her."

Og det er lige præcis grunden til, at 84-årige Hanne Schäfer for seks år siden meldte sig som modtager af opkaldene. Dengang fik Hanne en blodprop, og det satte tankerne i gang. Hun havde brug for at føle sig tryk hver dag og aflaste sin datter, der indtil da havde stået for at tjekke op på sin mor.

"Et tryghedsopkald. Det ligger fuldstændig i navnet. Jeg synes, det er en fantastisk god idé," siger Hanne Schäfer.

Som modtager af tryghedsopkald bliver du ringet op af en frivillig fra Ældre Sagen hver morgen mellem klokken 8 og 9. Det er for dem, der ønsker det, og det er ikke påkrævet at være medlem af Ældre Sagen.

"De er glade for, at man ringer til dem og for at vide, at man er i den anden ende. Det er det, der altid går igen, når man får feedback," fortæller Marianne.

Og det gavner ikke kun modtageren af

opkaldet. "De pårørende giver også udtryk for, at det er trygt at vide, at nogen sikrer, at deres kære er okay," forklarer Lisbeth Schou, som Hanne Schäfer også kan skrive under på:

"Jeg vil klart anbefale tryghedsopkald til andre, hvis man har behov for det. Det er også en tryghed for mine børn at vide, at der er nogen, der ringer til mig hver morgen. Det er en sikkerhedsforanstaltning. De havde måske kunnet redde mig den dag," siger Hanne.

## **VIL DU MODTAGE TRYGHEDSOPKALD ELLER HØRE MERE?**

Ring eller skriv til koordinator Lisbeth Schou på tlf.: 2256 5559 eller e-mail: [schoumeister@gmail.com](mailto:schoumeister@gmail.com)

# Nye ældreboliger indviet

De 16 nye ældreboliger i Pilehavehus i Vallensbæk er blevet taget i brug af de spændte beboere.



De 16 nye ældreboliger er bygget i samme stil som resten af Pilehavehus.



Borgmester Henrik Rasmussen og formand for Social- og Sundhedsudvalget Jytte Bendtsen hilste på Helle og Jens Pedersen, som er flyttet ind i en af de nye lejligheder.

**“Jeg har efterhånden** svært ved at klare mig i den lejlighed, vi bor i. Da vi så læste, at der blev bygget de her store lejligheder i Pilehavehus, så tænkte vi, at det måtte være her, vi skulle hen”, fortæller Helle Pedersen, der sammen med sin mand Jens netop har overtaget en af de store lejligheder på 85 m<sup>2</sup>.

På grund af corona-situationen var det ikke muligt at holde en stor indvielsesfest for alle de nye beboere. I stedet kom borgmester Henrik Rasmussen og formand for Social- og Sundhedsudvalget Jytte Bendtsen forbi på overtagelsesdagen den 1. februar og hilste på Helle og Jens og de andre beboere, der var til stede. Og et lille rødt bånd blev der også klippet – ellers er det ikke en rigtig indvielse!

Der har været en høj grad af beboerinddragelse i processen omkring de nye boliger, som kommer til at ligge lige ved siden af den kommende park, Pileparken.

Der er i alt 16 boliger i tre størrelser, 65 m<sup>2</sup>, 75 m<sup>2</sup> og 85 m<sup>2</sup>, to fællesrum, et fælles vaskeri og plads til el-scootere lige uden for døren – inklusive stik til opladning. Alle boligerne har enten altan eller have.

De nye beboere kan også have glæde af cafeen i Pilehavehus, hvor det er muligt at hygge sig og få et varmt måltid.

Efter mini-indvielsen kunne beboerne for alvor gå i gang med at planlægge indretningen af deres nye lejligheder.

“Den er lidt mindre end vores nuværende lejlighed. Men vi finder ud af det – det er også spændende. Mest af alt ser vi frem til at komme ned i grundplan. Jeg glæder mig til at kunne køre lige ud på terrassen”, siger Helle Pedersen, der også har forventninger til fællesskabet i det nye hus.

“Bare det at tale med nogle folk glæder jeg mig til. Ikke at man behøver at drikke kaffe sammen hver dag – men bare lige veksle en bemærkning, når man møder dem på gangen”, siger Helle.

Boligerne tildeles efter behov, ikke venteliste. Hvis man vil ansøge om en lejlighed, skal man udfylde et ansøgningsskema på [vallensbaek.dk/ældreboliger](http://vallensbaek.dk/ældreboliger), hvorefter kommunen vurderer, om man kan visiteres til en ældre- og handicapbolig.



Sif Olszak er kommunens nye fællesskabskonsulent

# Ingen skal føle sig ensom

– derfor har Vallensbæk kommune nu en fællesskabskonsulent

*"Jeg skal være med til at fremme trivsel og forebygge ensomhed blandt ældre borgere", siger Vallensbæk Kommunes fællesskabskonsulent Sif Olszak, der er uddannet ergoterapeut.*

**"Jeg skal ud** og møde borgerne og støtte den enkelte i at blive en del af sociale netværk og fællesskaber", siger Sif Olszak, der er ny fællesskabskonsulent i Vallensbæk Kommune.

Værdighedspolitikken i Vallensbæk Kommune har et særligt fokus på livskvalitet og bekæmpelse af ensomhed og social isolation. Borgerne har nu mulighed for at få en hjælpende hånd til at indgå i de mange fællesskaber og aktiviteter, der findes i kommunen, og her kommer Sif ind i billedet.

"Jeg kan hjælpe den enkelte med at få et overblik over de forskellige aktivitetstilbud, der findes i kommunen på tværs af organisationer, fællesskaber og foreninger. Det kan for eksempel være at spise sammen med andre, hække, eller komme ud og hugge brænde, køre med Scooterbanden, gå en tur eller snakke med andre", siger Sif.

"Jeg tilbyder samtaler, hvor vi i fællesskab finder ud af, hvilken aktivitet der giver mening for den enkelte borger. Jeg lytter til borgerens ønsker, interesser og kommer måske selv med forslag og kan tage med hen til aktiviteten", forklarer hun.

"Livet kan byde på mange forandringer, som gør, at hverdagen ikke længere er, som den plejer, eller er som du ønsker, den skal være. Det kan give en oplevelse af ensomhed og en lyst til at komme mere ud blandt andre", siger Sif Olszak, som tilføjer, at familie, venner eller eventuelt en nabo kan kontakte hende på borgerens vegne for at høre mere om kommunens tilbud til ældre.

## KONTAKT SIF

**Er du ældre borger** i Vallensbæk og savner du at være en del af et fælleskab eller nye aktiviteter, så ring til Sif på tlf: 2023 5856 eller send en mail på: [siols@vallensbaek.dk](mailto:siols@vallensbaek.dk)

## Vallensbæk Kommunes pensionistskovture

### Kære pensionister

Vallensbæk Kommune ønsker at gøre alt for, at vi kan afholde og gennemføre pensionistskovturene i 2021. På grund af COVID-19 har vi derfor i år valgt at flytte arrangementerne til sensommeren (august/september), hvor vi håber, at der har været tilbud

om vacciner til alle pensionister, og at vi må være flere forsamlet.

I maj-udgaven af Vallensbæk NU kan du læse om turene. Der vil ligesom sidste år være mulighed for at bestille billetter både online og ved fremmøde.

*” Det, jeg glæder mig mest  
til ved den nye svømmehal,  
er, at vi får en svømmehal,  
som alle får gavn af”*

*Carl Eltorp, medlem af  
idrætsforeningen VI39's bestyrelse*



Foreninger fik indflydelse:

# Vallensbæks nye svømmehal skal være for alle

*Repræsentanter fra Vallensbæk Kommunes foreninger, skoler og daginstitutioner har haft indflydelse på den nye svømmehal. Som en del af styregruppen for projektet har de ytret ønsker og forbedringsforslag til den kommende svømmehal.*

**Vallensbæk Kommunes** nye svømmehal bliver for alle. Uanset om du er sports- og motionssvømmer, om du har lyst til en tur i vandet med de helt små, eller har brug for en wellnessoplevelse, så kan du glæde dig til at den nye svømmehal slår dørene op i 2023.

“Jeg glæder mig til, at vi får en svømmehal, som både svømmeklubben og borgerne kan bruge i fællesskab. Den er åben og har fire bassiner, så alle kan gøre brug af den,” siger Carl Eltorp, der er medlem af bestyrelsen for Idrætsforeningen VI39 og en del af styregruppen for svømmehallen.

Det er ikke helt tilfældigt, at svømmehallen er udstyret med fire bassiner, vipper og saunaer. Det er nemlig nogle af de ønsker, som styregruppen bød ind med, inden den kommende svømmehal kom på tegnebrættet.

Styregruppen består blandt andet af medlemmer fra Vallensbæks kommunalbestyrelse, Ældrerådet, Idrætsforeningen VI39, Svømmeklubben VI39, Vallensbæk Sportsdykkerklub, Vallensbæk Kano- og Kajak Club, Friluftsrådet, daginstitutionerne og skolerne i Vallensbæk.

“Svømmehallen bliver en del af et stort samlet idrætscenter, som rummer mange former for idræt. Derfor er det vigtigt, at alle bliver hørt. Der har været god dialog på tværs mellem idrætsfolk, politikere og

andre interessenter,” siger Carl Eltorp.

Da entreprenøren Combibyg A/S kom med sine tegninger, blev styregruppen igen inddraget. For selvom projektet var skitseret ud fra de første ønsker, så var der stadig forbedringer og tilpasninger, som kunne tegnes ind.

Det har resulteret i, at entreprenøren, ud fra styregruppens ønsker, har arbejdet med:

- At optimere foyeren
- At omdisponere de eksisterende lokaler i idrætscentret
- At opdele omklædningsrummene, så der er plads til flere forskellige brugere ad gangen
- At skabe mere plads langs konkurrencebassinet, så der bliver bedre plads til tilskuere ved svømmestævner.

## Vidste du at ...

Svømmehallen kommer til at have et stort svømmebassin på 25 meter, et multibassin med plads til vandleg og vippeudspring, en-, tre- og femmetervipper, en vandruksjebane, et børnebassin med legeredskaber og et varmtvandsbassin med direkte adgang til sauna?

## SVØMMEHALS-PROJEKTETS STYREGRUPPE

Styregruppen skal sikre, at borgernes ønsker og behov tilgodeses helt frem til, det endelige byggeri står færdigt.

Til styregruppemøderne deltager også en rådgivende gruppe, som har stor erfaring fra tidligere byggerier med svømmehaller.

Styregruppen består af medlemmer fra:

- Kommunalbestyrelsen
- Ældrerådet
- Idrætsforeningen VI39
- Vallensbæk Sportsdykkerklub
- Vallensbæk Kano og Kajak Club
- Friluftsrådet
- Daginstitutionerne
- Skolerne

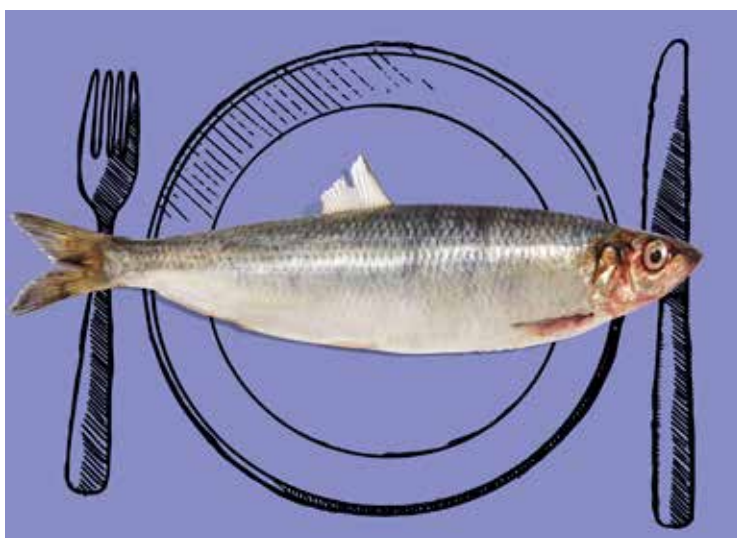
Den rådgivende gruppe består af medlemmer fra:

- DGI Rådgivning
- Vallensbæk Idrætscenter
- Dansk Svømmeunion
- Direktionen
- Forvaltningen



# De nye kostråd

**Der er kommet nye kostråd! Madborgerskab tager dig i hånden og guider dig igennem:**



**Kostrådene** gælder raske personer i alderen 2-65 år. Børn skal spise mindre mængder end voksne.

## Klimaet i fokus

Det helt nye ved disse kostråd er, at de nu fokuserer på klimaet. Klimahensynet ses ved, at den anbefalede kødmængde sættes ned fra 500 g til 350 g om ugen, og der nu anbefales 100 g bælgrugter (i tilberedt tilstand) om dagen. Der anbefales stadig 350 g fisk om ugen, heraf 200 g fed fisk.

## Om bælgrugter

Der findes over 50 forskellige bælgrugter, for eksempel linser, bønner og ærter. Måske kender du allerede kikærter og kidneybønner – prøv også at kigge efter sorte og hvide bønner, næste gang du handler.

Af linser kender du måske allerede til de røde linser, som er gode i farsretter eller den indiske ret Dahl, mens grønne linser som fx. beluga-linser holder formen bedre og er god i salater.

Bælgrugter findes både som tørrede, konserverede på dåse og på frost. Hvis du køber de tørrede, skal de lægges i blød og koges i frisk vand, inden du bruger dem. Følg vejledningen på indpakningen.

## Sådan kommer du i gang med at spise efter kostrådene

- Se efter nøglehulsmærket og fuldkornmærket, når du handler. Så har du allerede klaret råd nr. 4 og råd nr. 6.
- Drik vand til alle dine måltider – skær ned på de søde drikkevarer. Det var råd nr. 7 – godt klaret!

Du kommer rigtig langt ved at spise varieret. Så får du ikke for meget af noget, samtidig med, at du får lidt af det hele. Variér din frugt og grønt, variér mellem kød, bælgrugter og fisk, og variér din brug af fedtstoffer og mejeriprodukter.

Madborgerskab giver dig her en opskrift på chili sin carne, som er med kidneybønner og uden kød. Denne variant hjælper dig til at spise mindre kød og flere bælgrugter, uden at gå ned på smag.

Leg med at udskifte kidneybønnerne med andre bælgrugter, og tilsæt gerne dine favoritgrøntsager. Hvilke andre retter kan du finde på, hvor du kan erstatte noget eller al kødet med bælgrugter?

Rigtig god fornøjelse med at komme i gang med de nye kostråd!



## DE OFFICIELLE KOSTRÅD

– godt for sundhed og klima

1. Spis fra planteriget, varieret og ikke for meget
2. Spis flere grøntsager og frugter
3. Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk
4. Spis mad med fuldkorn
5. Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
6. Spis mindre af det søde, salte og fede
7. Sluk tørsten i vand.

Supplerende kostråd  
kan findes på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)

### I skal bruge:

- 2 rødløg
- 4 fed hvidløg
- 1 squash
- 2 røde peberfrugter
- 2 spsk. olie
- 1 spsk. tomatpuré
- 2 tsk. spidskommen
- 1 tsk. oregano
- ¼ tsk. chiliflager
- 1 tsk. kanel
- 15 g chokolade (85%)
- 2 dåser hakkede tomater
- 1 dåse kidneybønner (kan undlades)
- 150 g majs
- 2 tsk. brun farin

#### Tilbehør:

Brune ris, creme fraiche (9%), 1 lime i både, chili-flager og frisk koriander.

### Gode opgaver til far og barn

**Barnet:** Skærer grøntsagerne til Fars Chili sin Carne og rører godt i gryden. Plukker korianderblade og pynter den færdige ret med creme fraiche, lime og korianderblade.

**Far:** Hakker løgene fint. Sørger for at skære en fod af de andre grøntsager, så barnet trygt kan hakke dem. Får sat gang i gryden.



Chili Sin Carne – en lækker ret uden kød.

### Fremgangsmåde:

1. Skær løgene i små tern.
2. Hak eller riv hvidløget på et rivejern.
3. Stil løg og hvidløg til side.
4. Skær squash og peberfrugter i fine tern.
5. Dræn vandet fra bønnerne.
6. Tænd for gryden og tilsæt olien.
7. Steg løg og hvidløg gyldne i ca. 2 min.
8. Tilsæt squash, peberfrugter og tomatpuré.
9. Hæld krydderierne i gryden. Steg i ca. 2 min.
10. Tilsæt chokolade, hakkede tomater, majs og brun farin.
11. Lad retten simre - og sæt imens risene over at koge.
12. Tilsæt kidneybønner 5-10 min. før servering.
13. Smag til med salt, peber og brun farin – og pynt retten med koriander.

Servér med tortilla-pandekager, avocado-salat, lime-både, creme fraiche og chili-flager.

# Fars Chili Sin Carne



# AKTIVITETS- KALENDER

Nogle af arrangementerne kræver tilmelding og/eller har entré.

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



## Kommunalbestyrelsesmøde

Kommunalbestyrelsen holder møde den 24. marts kl. 17.30. Mødet er åbent for offentligheden, men på grund af coronasituationen opfordrer vi til, at man ikke møder op. Dagsorden kan hentes på [vallensbaek.dk/dagsordner](http://vallensbaek.dk/dagsordner) fra fredagen før mødet. Fra mandagen inden kan den hentes i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus i åbningstiden.

## Korsagergård

Seniorhuset Korsagergård holder lukket indtil videre.

Hold dig orienteret ved at abonnere på seniorhusets nyhedsbrev – tilmeld dig på [korsagergaard.vallensbaek.dk](http://korsagergaard.vallensbaek.dk)

## Fast IT-hjælp

IT-hjælpen i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus holder pause indtil videre.

## Babysalmesang

Holder pause indtil videre pga. corona.

## Fast stavgang v/Ældre Sagen:

Stavgang holder pause indtil videre. For mere info, ring til Lilian Ho-Lang på 2123 8298 eller til Erik Hommelgaard på 2116 0321

## Rollator-banden

Gå-hold for gangbesværede mødes onsdage kl. 13 ved Pilehavehus 5E og går max 5 personer sammen.

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

## Åben Hal

Holder pause indtil videre pga. corona.

## Floorball for 50+ årige

Aflyst indtil videre på grund af corona.

## Cykling uden alder

Gangbesværede og kørestolsbrugere kan komme gratis på cykeltur i rickshaws i den friske natur. Både for hjemmeboende og plejehjemsbeboere.

Turene holder pause, indtil restriktionerne bliver lempet.

For mere info, kontakt Mogens Sørensen, tlf: 2093 2057 eller Mogens Jørgensen, tlf: 4060 3184

## Gå-Fodbold

Holder pause indtil videre.

Der sker mange  
ændringer for tiden  
pga. corona

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

## MARTS

08. **Ældre Sagen kursus i Windows**  
15:00 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus,  
lokalet Sletten
10. **Ældre Sagen kursus i Windows**  
15:00 Vallensbæk Idrætscenter,  
kursuslokalet 1. sal
15. **Ældre Sagen kursus i Windows**  
15:00 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus,  
lokalet Sletten
17. **Ældre Sagen kursus i Windows**  
15:00 Vallensbæk Idrætscenter,  
kursuslokalet 1. sal
20. **Helligtrekongers Filmklub**  
17:30 Vallensbæk Sognegård
22. **Ældre Sagen kursus i Windows**  
15:00 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus,  
lokalet Sletten
24. **Ældre Sagen kursus i Windows**  
Kl. 15:00 Vallensbæk Idrætscenter,  
kursuslokalet 1. sal
27. **DIY-KREA pose to go  
- Påskepynttema**  
10:00-15:00 Vallensbæk Kultur- &  
Borgerhus
29. **Ældre Sagen kursus i Windows**  
15:00 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus,  
lokalet Sletten
31. **Ældre Sagen kursus i Windows**  
15:00 Vallensbæk Idrætscenter,  
kursuslokalet 1. sal

## KALENDER

### APRIL

05. **Ældre Sagen kursus i Windows**  
15:00 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus,  
lokalet Sletten
07. **Ældre Sagen kursus i backup og  
sikkerhed**  
10:00 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus,  
lokalet Sletten
07. **Ældre Sagen kursus i Windows**  
15:00 Vallensbæk Idrætscenter,  
kursuslokalet 1. sal
10. **B-Bumm, børneteater**  
v/ Teatret Kriskat  
10:30 Vallensbæk Kultur- & Borgerhus,  
lokalet Havet  
Gratis

**Bliv  
testet  
for  
corona**

**Regionens mobile  
testcenter** er ofte i  
Vallensbæk  
– følg med på  
[vallensbaek.dk](http://vallensbaek.dk) og  
se, hvornår du kan  
blive testet.

## Juniorclubbernes aktiviteter

**På grund af corona** kan mange af klubbernes aktiviteter ikke lade sig gøre lige nu – men der foregår masser af spændende ting online, for eksempel online-hold med CS:GO, Dungeons & Drangons, lektiecafe, guitar, dansk for ordblinde, dansk som andetsprog m.m.

Se [valg.dk](http://valg.dk) og Vallensbæk Ungdomsskoles Facebook-side for mere info.

## Tag på skattejagt i Vallensbæk



**Vallensbæk Kultur- & Borgerhus** har lavet skattejagter flere steder i kommunen med spørgsmål for hele familien, der kan skabe glæde og lidt underholdning på turen.

Skal I ud og gå en tur i Vallensbæks dejlige mose?  
Skal I slentre rundt i landsbyen og nyde den hyggelige stemning?

Så tag ud på en af de skattejagter, som Vallensbæk Kultur- & Borgerhus har lavet.

Gennem app'en MapOp er der lavet ruter i hele byen, der byder på spørgsmål og udfordringer til alle aldre.

**Se en oversigt over ruterne på [kulturogborgerhus.vallensbaek.dk/mapopruter](http://kulturogborgerhus.vallensbaek.dk/mapopruter)**

# Del jeres Vallensbæk-historier!

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus samler sjove, spændende, dramatiske, sandfærdige og fiktive Vallensbækhistorier ind.

Hvis du, din familie eller din klasse har lyst til at bidrage med flere historier, så fat pennen, eller computeren, og send os DIN fantastiske historie.

Vi læser din historie højt og lægger den på kultur- & borgerhusets hjemmeside, Facebook og Instagram.

I den seneste tid har der blandt andet været en historie fra skoleeleverne Mikhail, som fortæller om en mobil biograf, og Mathilde, der har skrevet Vallensbæk Mysteriet.

Historien må højst være på 350 ord. Alle uanset alder er velkomne til at deltage. Husk at skrive dit navn og alder.

**Send din historie til**  
**lmj@vallensbæk.dk**  
**med "Vallensbækhistorier" som emne.**



## Bog-anbefaling

Vores bibliotekar Bettina anbefaler "Døren" af Magda Szabó. Hvilke hemmeligheder gemmer den lukkede dør?

**For at kunne** koncentrere sig om at skrive hyrer forfatteren Magda og hendes mand Emerence til at holde hus for sig. Emerence kommer og går, som det passer hende, men passer alt til perfektion sammen med sine andre rengøringsjobs. Hun er reserveret og fortæller meget lidt om sig selv, og ingen får lov til at komme over dørtærsklen til hendes lejlighed. Der opstår et specielt venskab mellem Magda og Emerence. Begge kvinder har temperament, og jævnligt skælder Emerence Magda ud enten for hendes gudfrygtighed, hendes arbejde eller noget helt andet. Alligevel er der et specielt bånd mellem dem. Dette bånd bliver spændt til sit yderste, da Magda begår en skæbnesvanger fejltagelse.

"Døren" er en fortættet roman om hemmeligheder, venskab og forskelligheder. Den er gribende og rystende i sin nærmest hverdagsagtige banalitet. Det er mesterligt skrevet, og man sidder knuget tilbage efter endt læsning.

### Månedens billede



♥ @lila.s.rad Modelslibssøen #vallensbæk

#vallensbæknu #naturelovers #nature

Del dine billeder med os på Instagram

Tag dem med #vallensbæknu



## Pensionist- håndbogen 2021

**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.

## Familierådgivning

**Vallensbæk Familierådgivning** er et gratis og anonymt tilbud til familier i Vallensbæk Kommune med børn under 18 år.

Har I udfordringer i familien, som kræver professionel hjælp, så 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 tlf: 2727 4124 eller på e-mail: [tb@vallensbaek.dk](mailto:tb@vallensbaek.dk)



## Smid ikke affald i naturen

*En borger har sendt os dette billede. Hun skriver:*

**"Se hvad der sker, når du smider affald i naturen. Papkruset er fundet ved Tueholmsøen – og stakels fugl, der har spist af det. Plastposer, cigaretskodder, tyggegummi og andet affald medfører store smerter for de fugle/dyr, der spiser det. Affald skal i de opstillede skraldespande og ikke i dyrenes maver."**



### VALLENSBÆK KOMMUNE

Vallensbæk Stationstov 100  
2665 Vallensbæk Strand  
tlf: 4797 4000  
[www.vallensbaek.dk](http://www.vallensbaek.dk)  
[kommune@vallensbaek.dk](mailto:kommune@vallensbaek.dk)

### Ansvarshavende redaktør

Anette J. Laustsen

### Redaktion

Kommunikation - Vallensbæk Kommune,  
[kommunikation@vallensbaek.dk](mailto:kommunikation@vallensbaek.dk)  
Ring til redaktionen på tlf: 4797 4008

### Omdeling

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

### Foto

Colourbox, Vallensbæk Kommune

### Deadline

Næste nummer udkommer 10.-11. april.  
Deadline 11. marts, til kalenderen via  
[vallensbaek.dk/aktiviteter](http://vallensbaek.dk/aktiviteter) dog 17. marts.

### Rådhuset, åbnings- og telefontid

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

### Døgnapleje Rønnebækhus

Telefon: 4373 4344

### Vej og Park vagttlf.

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

### Vallensbæk

#### Kultur- & Borgerhus

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

### Kommunale Ejendomme

Vagttlf. aften/weekend: 2727 4039



*” Jeg kunne godt tænke mig at spille som Rafael Nadal.*

*Han er min yndlingsspiller, fordi han aldrig giver op.*

## 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 10-årige Sebastian Kvist, der er et lokalt tennis-talent.**

**”**Jeg har spillet tennis i fem år, siden jeg var fem år gammel. Et år, da vi var på ferie i udlandet, så prøvede jeg at spille noget tennis for sjov.

Jeg syntes, det var rigtig sjovt, så da vi kom hjem fra ferie, meldte min far mig ind i Vallensbæk Tennisklub.

Jeg spillede der i to år, og det har været rigtig godt at gå der. Jeg har fået en masse ud af det. Det var min første klub, så det er der, jeg har lært alt det grundlæggende med, hvordan man skal holde på ketsjeren, og hvordan man skal lave de forskellige slag.

Jeg begyndte at se, at jeg var rigtig god til at spille tennis, da jeg var syv år. Der vandt jeg Sjællandsmesterskaberne i U8. Derefter begyndte jeg at spille rigtig

meget. Nu træner jeg for det meste hver dag, og jeg har et mål om at træne mindst 10 timer om ugen. Normalt træner jeg i Københavns Boldklub, som er Danmarks bedste klub, men det kan jeg ikke nu på grund af corona, så i stedet træner jeg udenfor og på banerne ved idrætscentret her i Vallensbæk. Jeg prøver på at blive en lille smule bedre hver dag. Det betyder, at jeg går glip af andre ting, og jeg synes nogle gange, det er lidt svært at vælge ting fra, men det er også sejt af mig. Jeg er rigtig stolt af, at jeg vil det så meget, og at jeg træner så hårdt for det.

Tennis betyder meget for mig. Det betyder, at jeg ikke bare sidder på sofaen og kigger på iPad hele dagen lang, og at jeg kan komme ud og røre mig. Jeg kan godt lide at røre mig og være aktiv, for det giver mig en god følelse om aftenen, når jeg skal sove. Og så synes jeg bare, det er helt fantastisk at slå til en tennisbold. Når jeg laver et godt slag, så står jeg bare med den bedste følelse. Som om jeg har lavet noget, der er helt vildt godt, og det gør mig glad.

Mit mål er at blive verdens nummer et og vinde en Grand Slam-turnering. Det er de største tennis-turneringer i hele verden. Hvis man vinder en af dem, så vinder man op til 20 mio. danske kroner. Men det er ikke pengene, jeg gør det for; hvis jeg vinder en af turneringerne, så ville jeg kunne sige, at al den træning, jeg har lavet, den har givet rigtig god mening. Så kan jeg bare være rigtig stolt af mig selv.”

*Hvem skal vi interviewe?*

send dit bud til [kommunikation@vallensbaek.dk](mailto:kommunikation@vallensbaek.dk)

### BLÅ BOG:

- Sebastian er 10 år gammel og går i 4.C på Egholmskolen.
- Han bor sammen sine forældre, søster og to hunde i Vallensbæk.
- Sebastians hårde arbejde har givet pote – i 2020 vandt han 14 turneringer og to Danmarksmesterskaber: U10 for hold udendørs og single skumtennis. Derudover vandt han tre Sjællandsmesterskaber: U10 for hold i indendørs skumtennis samt single og double med grøn bold.



**Følg Sebastian Kvist på Instagram på @kvist.sebastian.tennis**