



VALLENSBÆK
KOMMUNE



ÅBENT FÆLLESSKAB

Der venter gratis oplevelser for alle, når Vallensbæks foreninger igen i år inviterer til Åbent Fællesskab med aktiviteter som håndarbejde, saunagus, byvandring, bordtennis og meget mere. Lad din nysgerrighed guide dig gennem det brede udvalg – måske finder du et nyt fællesskab at blive en del af!

I uge 35 og 36 inviterer lokale foreninger og fællesskaber til et væld af gratis aktiviteter for alle aldre – og alt fra håndarbejde og sport til historie og kultur er på programmet. Du deltager i lige så mange aktiviteter, du har lyst til!

Tilmelding: Mange aktiviteter kræver tilmelding, andre kan du bare møde op til. Hvis tilmelding er nødvendig, står det i aktivitetsbeskrivelsen, og titlen er markeret med en *

Du tilmelder dig direkte til kontaktpersonen, som står under den enkelte aktivitet. Bliver du forhindret, melder du også afbud til kontaktpersonen.

Tilmeldingsfrist er 3 dage før aktiviteten.

Find også programmet og tilmeld dig på www.vallensbaek.dk/aabentfaellesskab eller direkte via QR-koden



LEG OG LÆR I VANDET! *

Mandag den 25. august kl. 17.00-18.00

Tirsdag den 26. august kl. 16.00-17.00

Onsdag den 27. august kl. 17.00-18.00

Torsdag den 28. august kl. 17.00-18.00

Fredag den 29. august kl. 16.00-17.00

Opdag forskellige lege, som kan bruges i svømmeundervisning.

Medbring håndklæde, badetøj og svømmebriller. Obs. der er mulighed for omklædning i de 20 minutter, der grænser op til svømmetimen.

Tilmelding ved: Kasper / kb@vi39swim.dk / 31101144

Arrangør: Vallensbæk Svømmeklub

Målgruppe: 5-15 år

Sted: Egholmskolens Svømmehal, Vallensbæk

KÆPHEST I FULD GALOP *

Mandag den 25. august kl. 16.00-17.30

Mandag den 1. september kl. 16.00-17.30

Medbring godt humør, praktisk tøj og de raske galop-ben. Der er et par kæpheste til rådighed, men du må meget gerne tage din egen med.

Tilmelding ved: Anne Christine / alk01@vallensbaek.dk / 30479978

Arrangør: Vallensbæk Rideakademi

Målgruppe: 7-12 år (men alle inklusiv ledsagere er velkomne!)

Sted: Rideakademiet Vallensbæk, på pladsen ved multibanen

KANO OG KAJAK FOR BØRN OG UNGE

Tirsdag den 26. august kl. 17.00-19.00

Torsdag den 28. august kl. 17.00-19.00

Kom og prøv at ro kapkano eller kajak. Medbring skiftetøj, håndklæde og eventuelt vindtæt tøj.

Spørgsmål? Kontakt: Christina / kontakt@vkkc.dk / 41565954

Arrangør: Vallensbæk Kano og Kajak Club

Målgruppe: 8-16 år

Sted: Muslingen 20, 2665 Vallensbæk Strand

JU-JITSU - SELVFORSVAR *

Tirsdag den 26. august kl. 17.00-18.30

Lær en række basisteknikker, så du kan udøve alt fra holdegreb og kast til spark og parader. Vi starter helt langsomt, så alle kan være med.

Tilmelding ved: Thomas / jujitsu.vallensbaek@gmail.com / 31655401

Arrangør: Vallensbæk Ju-Jitsu Klub

Målgruppe: 12-18 år

Sted: Egholmskolen Vallensbæk, pigernes gymnastiksal

LYKKEN ER BARE LYDEN AF EN BORDTENNISBOLD! KOM OG OPLEV DET. *

Onsdag den 27. august kl. 17.30-18.30

Kom og prøv at spille verdens sjoveste og hurtigste sport - bordtennis (husk indendørssko - vi har bat)

Tilmelding ved: Muamer / sultic@hotmail.com / 61699905

Arrangør: Vallensbæk Bordtennis Forening

Målgruppe: Børn og unge under 18 år

Sted: Egholmskolen Vallensbæk, drengenes gymnastiksal

ER DU VIL MED RULLESKØJTER? *

Torsdag den 28. august kl. 17.00-18.30

Torsdag den 4. september kl. 17.00-18.30

Afprøv dine skills på forhindringsbanen og mød andre rullevenner, der elsker fart og venskab. Husk cykelhjelm, drikkedunk, rulleskøjter og evt. beskyttelse. Der er låneudstyr i begrænsede mængder.

Tilmelding på: www.vark.dk / vark@vark.dk / 21229008

Arrangør: Vallensbæk Rulleskøjteklub

Målgruppe: 6-15 år

Sted: Løbebanen, Vallensbæk Idrætscenter

KOM OG PRØV MINITON *

Fredag den 29. august kl. 16.00-17.00

Fredag den 5. september kl. 16.00-17.00

MiniTon er voksen/barn-badminton. Træningen er en kombination af lege, motoriske øvelser og spil med ketcher og fjerbold. Kom og vær med – måske du opdager en ny fritidsinteresse?

Tilmelding ved: Lars Panter-Jensen / ungdom@vallensbaek-badminton.dk / 21158002

Arrangør: Vallensbæk Badminton Klub

Målgruppe: 4-7 år + en voksen ledsager

Sted: Idrætscenteret Vallensbæk, Hal 2

OPLEV ET SPEJDERMØDE *

Ulv - Den 2. september kl. 18.00-19.30 i Mosebo

Trop - Den 3. september kl. 18:45-20:45 i Spejderbo

Senior - Den 3. september kl. 19:30-21:30 i Mosebo

Bæver - Den 4. september 17.30-19.00 i Mosebo

Junior: Den 4. september kl. 18:30-20:30 i Spejderbo

Kan du lide at være udenfor og lære gennem leg? Så kom med, når Strandboerne introducerer klassiske spejderaktiviteter som at pionere, bruge kompas, lære om førstehjælp og at lave et rigtigt lejrbrål. Hos Strandboerne går leg og læring op i en højere enhed, og både sociale kompetencer og selvstændighed styrkes.

Tilmelding ved: Trine / trine@fam-overgaard.dk / 21194364

Arrangør: KFUM-Spejderne i Vallensbæk, Strandboerne

Målgruppe: Fra 0. klasse – 18 år

Sted: Mosebo, Rendsagervej 3, 2625 Vallensbæk / **Spejderbo**, Åsvinget 32, 2665 Vallensbæk Strand

SPEJDER FOR EN DAG *

Onsdag den 3. september kl. 18.00-19.30

Kom og prøv at være spejder for en dag sammen med Pilehave Gruppen, og lær en masse seje spejderaktiviteter at kende! Husk tøj efter vejret, der gerne må blive beskidt.

Tilmelding ved: Heidi / mysa1@godmail.dk / 21825126

Arrangør: DDS-spejderne Pilehave Gruppe

Målgruppe: Alle

Sted: Idræts Allé 32

KOM OG HOP – SJIPPETORVENE ER KLAR *

Søndag 7. september kl. 9.00-10.30

Sjip er ikke længere noget, der kun leges i skolegården. Sjip er en alsidig og varieret sportsgren, hvor det meste af kroppen bliver trænet. Puls kommer op, motorikken udfordres, musklerne styrkes, og lattersmusklerne får med garanti også lidt at lave. Medbring godt humør, kondisko og noget at drikke.

Tilmelding ved: Natalie / nataliebf2008@gmail.com / 60189519

Arrangør: VI39 Gymnastik

Målgruppe: 16+

Sted: Spejlsalen, Vallensbæk Idrætscenter

DEBATTÉR SOM EN ÆGTE PARTILEDER! *

Søndag den 7. september kl. 19.00-21.00

Medbring godt humør og god kampgejst, når der debatteres nogle lettere emner som "Skal der ananas på pizza eller ej?". Alle uanset alder kan være med på lige niveau. Aktiviteten kræver ikke politisk kendskab. Der vil være snacks og sodavand

Tilmelding ved: Marie Louise / Marielouiseloberg@gmail.com / 21641964

Arrangør: Konservativ Ungdom i Vallensbæk

Målgruppe: 14-25 år

Sted: Egholmskolen, Vallensbæk. Egholmvej 19, 2665 Vallensbæk Strand, i KU's lokale i kælderen (det første lokale efter toiletterne på venstre hånd)

SÆRLIGT HENVENDT UNGE & VOKSNE 18+ ÅR (MEDMINDRE ANDET ER ANGIVET)

JU-JITSU - SELVFORSVAR *

Tirsdag den 26. august kl. 18.30-20.00

Lær en række basisteknikker, så du kan udøve alt fra holdegreb og kast til spark og parader. Vi starter helt langsomt, så alle kan være med.

Tilmelding ved: Thomas / jujitsu.vallensbaek@gmail.com / 31655401

Arrangør: Vallensbæk Ju-Jitsu Klub

Målgruppe: 18+

Sted: Egholmskolen Vallensbæk, pigernes gymnastiksal

LYKKEN ER BARE LYDEN AF EN BORDTENNISBOLD! KOM OG OPLEV DET

Onsdag den 27. august kl. 18.30-19.30

Onsdag den 3. september kl. 18.30-19.30

Kom og prøv at spille verdens sjoveste og hurtigste sport - bordtennis (husk indendørssko - vi har bat)

Tilmelding ved: Muamer / sultic@hotmail.com / 61699905

Arrangør: Vallensbæk Bordtennis Forening

Målgruppe: 18+

Sted: Egholmskolen Vallensbæk, drengenes gymnastiksal

LAV DIN EGEN PAPIRBLOMST

Onsdag den 27. august kl. 19.00 - 21.30

Kom og lav blomster i smukt crepepapir med Vallensbæks kreaforening. Vi har alle materialerne, så du skal bare dukke op.

Spørgsmål? Kontakt: Anne-Sofie Lindberg / kreaforeningenivallensbaek@gmail.com / 53623240

Arrangør: Kreaforeningen Vallensbæk

Målgruppe: 18+

Sted: Egholmskolen Vallensbæk, håndarbejdslokalet, indgang via dør mod skolens parkeringsplads.

MODELSKIBSBYGGERI I KLUBLOKALE *

Onsdag den 27. august fra kl. 17.17 til kl. 20.20

Tirsdag den 2. september fra kl. 17.17 til kl. 20.20

Kom og oplev, hvordan smukke og funktionsdygtige modelskibe bliver bygget, når de gæve skippere mødes i deres hyggelige klublokale.

Tilmelding ved: Thomas / formand@vmk-rc.dk / 20238866

Arrangør: Vallensbæk Modelskibsklub

Målgruppe: 21+

Sted: Pilehaveskolen Vallensbæk, kælderlokalet til venstre fra hovedindgangen.

BEGYNDERFJER FOR VOKSNE *

Onsdag den 27. august kl. 20:00-21:30

Onsdag den 3. september kl. 20:00-21:30

Dig der ikke har eller kun har spillet meget lidt badminton. Kom og lær spillet og teknikken fra bunden, og få gode råd om forebyggelse af skader fra de garvede spillere i Vallensbæk Badmintonklub.

Tilmelding ved: Lars / motion@vallensbaek-badminton.dk / 21158002

Arrangør: Vallensbæk Badminton

Målgruppe: Voksne i aldersgruppen 25-70 år

Sted: Vallensbæks Idrætscenter, Hal 2

RUNDVISNING I VALLENSBÆK LANDSBY *

Torsdag den 28. august kl. 18.30 til cirka kl. 20.00

Lørdag den 6. september kl. 14.00 til cirka kl. 15.30

Guidet rundvisning i Vallensbæk Landsby med rasteplads på Højrupgård. Obs. der er toilet på Højrupgård.

Tilmelding ved: Ingolf Mathiesen / ingolf1942@outlook.dk / 40164460

Arrangør: Vallensbæk Lokalhistoriske Forening

Målgruppe: Alle

Sted: Start/slut ved Vallensbæk Kirke, Kirkebakke Allé, 2625 Vallensbæk

TEST DIT TENNISTALENT *

Fredag den 29. august kl. 16.00-18.00

Seriøs introduktion til tennisteknik m.m. samt masser af sjov og leg. Alt er klar til jer inkl. ketsjere og bolde. Vi glæder os til at se jer!

Tilmelding ved: Irena / vtpk.mail@gmail.com / 53146041

Arrangør: Vallensbæk Tennis Klub

Målgruppe: Alle (også børn og unge)

Sted: VTPK Tennis Klub, Idræts Allé 8, 2625 Vallensbæk

FERNISERING AF KUNSTUDSTILLING

Mandag den 1. september kl. 18:30- 20.00

Fernisering hvor kunstnere fortæller om tilblivelsen af sine værker

Spørgsmål? Kontakt: Dorte / Vallensbaekkunst.adm@gmail.com / 40209592

Arrangør: Vallensbæk Kunstforening

Målgruppe: Alle

Sted: Byrådssalen "Havet" Vallensbæk Stationstov 40, Rådhuset

STORM P'S LIV OG VIRKE

Mandag den 1. september kl. 19.30-21.30

Underholdende foredrag om Storm P. Mest kendt som humorist og tegner, men også var aktuel med skuespil, kunstmaleri m.m. Storm P. gav ofte på en godmodig måde udtryk for kritik både over for samfundet og kirken. Der serveres kaffe og kage efter foredraget

Spørgsmål? Kontakt: Maria / mahe1987dk@gmail.com / 41101757

Arrangør: Vallensbæk Indre Mission

Målgruppe: 18+

Sted: Vallensbæk Missionshus, Kirkebakke Allé 2, 2625 Vallensbæk

SENIORGYMNASTIK *

Mandag den 1. september kl. 10.00-10.45

Mandag den 1. september kl. 11.00-11.45

Vær med til at træne balance, smidighed, kondition og styrke.

Træningen hjælper dig til at klare hverdagens udfordringer. Du starter træningen lige der, hvor du er nu. Medbring væske og godt humør, det skal være sjovt at træne. Vælg mellem to tidspunkter.

Tilmelding ved: Susanne / s-bo@live.dk / 60466029

Arrangør: Vallensbæk gymnastik & fitness

Målgruppe: 60+ pensionist el. efterløn

Sted: Idrætscenteret Vallensbæk, Spejlsalen

HIIT / PULS OG STYRKE *

Mandag den 1. september kl. 17.30-18.30

Effektiv pulstræning, styrketræning og højintensiv intervaltræning, som forbedrer både kondition, muskelstyrke og forbrænding. For dig, der ønsker at kombinere styrkeopbygning med konditionsforbedring og samtidig udfordre din udholdenhed.

Tilmelding ved: Elise / Nummer 27363037 (SMS)

Arrangør: VI39 Gymnastik

Målgruppe: 18+

Sted: Idrætscenteret Vallensbæk, Spejlsalen

ÅNDEHULLET

Mandag den 1. september kl. 18.30-19.30

Kom med til en time, hvor fokus er på at skabe balance i kroppen gennem blide bevægelser og stræk, hvor der er fokus på fleksibilitet, mobilitet og øget bevægelighed. For dig, der ønsker en blid, men effektiv måde at øge smidigheden og finde balance mellem styrke og bevægelse

Spørgsmål? Kontakt: Elise / Nummer 27363037 (SMS)

Arrangør: VI39 Gymnastik

Målgruppe: 18+

Sted: Idrætscenteret Vallensbæk, Spejlsalen

UNGE & VOKSNE 18+ ÅR (MEDMINDRE ANDET ER ANGIVET)

STRAM OP *

Tirsdag den 2. september kl. 17.00-18.00

Styrketræn store og små muskelgrupper. Alle kan deltage uanset niveau. Kom med vilje til at træne og blive stærkere - det bliver sjovt!

Tilmelding ved: Carina / carina.b.fischer@gmail.com / 28251072

Arrangør: VI39 Gymnastik

Målgruppe: 18+

Sted: Idrætscenteret Vallensbæk, Spejlsalen

PILATES M/K *

Tirsdag den 2. september kl. 17.00-18.00

Styrk mave, ryg og kroppens smidighed med øvelser, der forbedrer fleksibilitet, øger kroppens styrke og forebygger skader. Medbring liggeunderlag, væske, og viljen til at træne for en stærk og smidig krop.

Tilmelding ved: Susanne / s-bo@live.dk / 60466029

Arrangør: Vallensbæk gymnastik & fitness

Målgruppe: 18+

Sted: Pilehaveskolen Vallensbæk, Tumlesalen

YOGA FOR ALLE *

Tirsdag den 2. september kl. 18.00-19.15

Torsdag den 4. september kl. 8.30-9.30

Styrk krop, sind og energi - både på yogamatten og i hverdagen. Kom uanset, om du er helt ny til yoga eller har prøvet det før, og tag en ven med, hvis du har lyst!

Tilmelding ved: Christina / c.lilliedal@gmail.com / 42833028

Arrangør: VI39 Gymnastik

Målgruppe: 18+

Sted: Vallensbæk Idrætscenter, Spejlsalen

PULS OG STYRKE M/K *

Onsdag den 3. september kl. 17.00-18.00

Motion, som giver god forbrænding og en fantastisk efterforbrænding, når du kommer hjem på sofaen. Alle øvelser er simple og kan tilpasses den enkelte deltager. Medbring gode støddabsorberende sko, væske og masser af godt humør. Vi skal ha' det sjovt.

Tilmelding ved: Susanne / s-bo@live.dk / 60466029

Arrangør: Vallensbæk gymnastik & fitness

Målgruppe: 18+

Sted: Idrætscenteret Vallensbæk, Spejlsalen

GLAD BEVÆGELSE FOR BEGYNDERE *

Onsdag den 3. september kl. 13.30-14.30

Har du holdt motionspause, men vil gerne i gang? Er du i tvivl, om du kan følge med? Deltag i denne time, hvor vi gennem små og ikke-belastende øvelser arbejder på at genskabe din tro på, at du trods lang pause, godt kan oparbejde en krop, der både er smidig og kan bevæges.

Tilmelding ved: Maria / kbh.omegn@fof.dk / 43999011

Arrangør: FOF Københavns Omegn

Målgruppe: 18+

Sted: Vallensbæk Idrætscenter, Spejlsalen

HJERNETRÆNING FOR BEGYNDERE *

Onsdag den 3. september kl. 15.00-16.00

SMART Training (hjernetræning) gør hjernen hurtigere, skarpere og mere fleksibel. Træningsformen styrker blandt andet hukommelsen, balancen og koncentrationsevnen. Træningen er en kombination af fysiske øvelser og leg og foregår i et positivt samvær med andre.

Tilmelding ved: Maria / kbh.omegn@fof.dk / 43999011

Arrangør: FOF Københavns Omegn

Målgruppe: 18+

Sted: Vallensbæk Idrætscenter, Spejlsalen

NØRKLERI – STRIK, HÆKL OG SY TIL ET GODT FORMÅL

Torsdag den 4. september kl. 14.00-16.00

Røde Kors Nørklere mødes for at strikke, hækle og sy til projekter og til salg i deres butikker. Kom og vær med, og se om fællesskabet og hyggen er noget for dig.

Spørgsmål? Kontakt: Helle / hellekrall@gmail.com / 30490127

Arrangør: Røde Kors Ishøj/Vallensbæk

Målgruppe: 18+

Sted: Ishøj Bycenter - Røde Kors Foreningslokale på 2. etage, Ishøj Store Torv 23, 2635 Ishøj

DANCEJAM – ENERGI, RYTME OG TRÆNINGSGLÆDE

Torsdag den 4. september kl. 18.00-19.00

En energifyldt time, hvor dans og motion går hånd i hånd. Til musikgenrer som hiphop, house og afrobeats får du pulsen op, styrket kroppen og sved på panden - alt sammen i en festlig og inkluderende atmosfære. Kom og oplev en time, hvor du både får trænet kroppen, løftet humøret og deltager i et dejligt fællesskab!

Spørgsmål? Kontakt: Winnie / winnie.nketia@gmail.com / 42215692

Arrangør: Vallensbæk Gymnastik

Målgruppe: 18+

Sted: Idrætscenteret Vallensbæk, Spejlsalen

SAUNAGUS, HAVBAD OG FORFRISKNING *

Søndag den 7. september kl. 10.00-10.45

Søndag den 7. september kl. 11.00-11.45

Oplev glæden ved saunagus, og dyp i det blå hav. Der er noget at drikke og snacks samt en snak om badeferien. Husk badetøj, drikkedunk og håndklæde til at sidde på i saunaen (og andet håndklæde til badet). Ved tilmelding skal du vælge mellem to forskellige tidspunkter. Der er begrænset antal pladser.

Tilmelding ved: Jacob / Kontakt@badeferienhavet.dk / 20586084

Arrangør: Vallensbæk Helårsbadeferien Havet

Målgruppe: 18+

Sted: Badeanstalten Valhal, Vallensbæk Strandpark

HAVNEVANDRING *

Søndag den 7. september kl. 11.00-13.00

Kom med når Vallensbæk Sejlklub viser rundt på havnen, og i klubbens faciliteter. Havnevandringen efterfølges af hyggeligt samvær i klubhuset, hvor sejlklubben byder på frokost. *Obs. stierne på havnen er ujævne.*

Tilmelding ved: Jens / formand@vallensbaek-sejlklub.dk / 25243728

Arrangør: Vallensbæk Sejlklub

Målgruppe: Alle

Sted: Vallensbæk Havn ved Havnekontoret

Find også programmet og tilmeld dig på www.vallensbaek.dk/aabentfaellesskab eller direkte via QR-koden



Med forbehold for fejl, mangler og potentielle ændringer