

Aktiv i **VALLENSBÆK**

En guide til foreninger og fritidsliv



Dato: Udgivet august 2025
Version: 02
Oplag: 3.000 stk.
Tekst: Center for Sundhed, Familie, Social og Fritid
Layout: Center for Sundhed, Familie, Social og Fritid
Fotos: Vallensbæk Kommune, Colourbox og fotos tilsendt af foreningerne
Papir: 115 g Munken Print Cream 1,5b FSC Mix. Læs mere på www.arcticpaper.com
Produktion & tryk: Sylvester Hvid & Co A/S / Best Buy Broker A/S
ClimateCalc: CO₂ neutraliseret med ClimateCalc: 20752-2506-1002 (*ClimateCalc er en klimaberegner for grafiske produkter*)

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

Hvis du er med i en forening eller frivilligruppe, som ikke er med i foreningsguiden, hører vi meget gerne fra dig ift. at få jer registeret i vores digitale foreningsoversigt. Det foregår via: <https://booking-vallensbaek.kmd.dk>.

I vil da modtage invitationer og relevant information fra os. Foreninger har selv ansvaret for at holde det digitale foreningsregister opdateret.

Udgivet af Frivillig- og foreningsudvalget i samarbejde med Center for Sundhed, Familie, Social og Fritid, Vallensbæk Kommune.

Følg med i tilbud og nyheder i fritidslivet på Facebooksiden "Fritid & frivillighed i Vallensbæk" ved Center for Sundhed, Familie, Social og Fritid. (*Forbehold for fejl og mangler*).



Aktiv i Vallensbæk

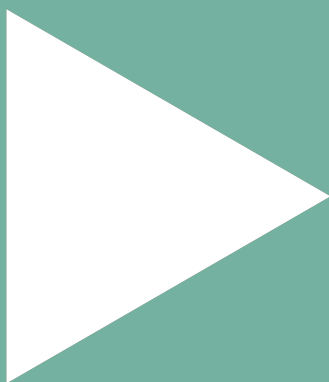
En guide til foreninger og fritidsliv



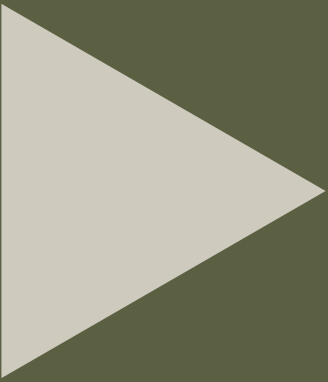
VALLENSBÆK
KOMMUNE



Indholdsfortegnelse // kapitler



Forord og kort over Vallensbæk	1
Aftenskoler og undervisning	4
Frivillige sociale foreninger inkl. sygdom, patient og handicap	10
Kulturforeninger	24
Spejderforeninger	38
Sport- og idrætsforeninger	42
Øvrige foreninger	76
Frivillige initiativer og projekter	88
Aktiv ude i Vallensbæk	102
Fritidsvejledning	108
Bag om denne guide	110
Alfabetisk indeks	112





Forord //

Uanset om det er ude under åben himmel eller indenfor i vores haller og foreningshuse, summer Vallensbæk af liv og fællesskaber takket være vores mange foreninger og frivillige. Det er her, vi som vallensbækere kan sætte rekorder, opnå fælles mål og grine, når kajakken tipper. Og her vi kan tanke op og blive både dygtigere, klogere og mere kreative.

Derfor er det en fornøjelse at se, hvor mange børn, unge, voksne og seniorer, der mødes på tværs og finder et fællesskab at samles om. Det giver både livskvalitet, og det bidrager til den lokale sammenhængskraft, som er så vigtig i en kommune som Vallensbæk.

I denne guide kan du få et samlet overblik over foreningerne og de mange lokale initiativer i Vallensbæk. Du kan også finde inspiration til steder og faciliteter her, som er oplagte udflugtsmål – uanset om du er til aktiviteter med sved på panden, rolige og smukke naturoplevelser eller sjove legepladser.

Jeg vil gerne sende en tak til Forenings- og Frivillighedsudvalget for udgive Aktiv i Vallensbæk i en revideret udgave og til alle foreninger og frivillige for jeres indsats for fællesskabet. Og så håber jeg at se endnu flere gå på opdagelse i de mange, fantastiske muligheder, der er for at være aktiv i vores by.

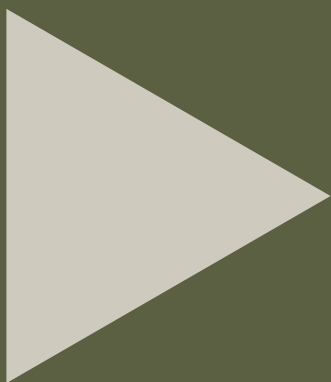
Sidst, men ikke mindst: Sidder du med følelsen af, at der mangler noget for dig? Så er min opfordring klar: Gå med din idé og oplev, hvor meget det giver, når man gør noget for andre og sammen med andre.

Rigtig god fornøjelse.

Henrik Rasmussen

Borgmester, Vallensbæk Kommune

På tur i Vallensbæk //



Udforsk Vallensbæk

Tag på sightseeing i din egen kommune og udforsk steder, du endnu ikke har besøgt.

Klik dig gennem byens mange spots i et interaktivt kort, inden du tager ud af døren, eller mens du er ude på farten.

Psst! Vi giver også inspiration til leg, sport og naturoplevelser fra side 104.

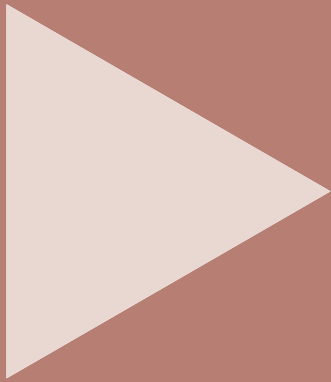


Scan
Mig
↩

Link til interaktivt kort:

www.vallensbaek.dk/borger/det-sker#ThinkLingDetSker

Aftenskoler og undervisning //



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

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

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



AOF Region Hovedstaden

Vil du være bedre til at bruge din iPad? Hvad med at lære at fermentere? Eller ligger interessen mere i teatret, biografen, foran scenen eller på dansegulvet? Der er mulighed for lidt af hvert hos AOF, som tilbyder kurser og foredrag for dig, der har lyst til at lære nyt og blive en del af et socialt fællesskab.

AOF Region Hovedstaden er en oplysnings- og kursusvirksomhed, som både afholder aftenskole, voksenundervisning, vejledning og kulturelle aktiviteter. På landsplan er det en sammenslutning af over 100 aftenskoler, daghøjskoler og sprogcentre, som arbejder sammen om at oplyse borgerne på bedst mulig vis.

AOF Region Hovedstaden sørger for, at borgere på Vestegnen har adgang til aktiviteter i egen og øvrige kommuner.

Private virksomheder har mulighed for at få skræddersyet et kursusforløb.

Medlemmer //

Alle 18+ år.

Aktiviteter //

- Kurser
- Ture
- Foredrag
- Byvandring
- Forberedende voksenundervisning (FVU)
- Ordblindeundervisning (OBU)

Informationer om aftenskoleaktiviteter eller voksenundervisning kan ses på hjemmesiden eller fås ved henvendelse til AOF.

Kontakt //

Mail: aftenskole@hst.aof.dk

Tlf.: 92 90 10 80

Facebook: www.facebook.com/AOFhovedstaden

Læs mere på www.aof.dk



Scan
Mig
↶



FOF Københavns Omegn

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

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

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

Medlemmer //

Alle 18+ år.

Aktiviteter //

- Foredrag
- Kurser
- Undervisning

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

Kontakt //

Mail: kbh.omegn@fof.dk

Tlf.: 43 99 90 11

Facebook: FOF Københavns Omegn

Instagram: fofkbh_omegn

Læs mere på www.fof.dk/da/kbh-omegn



Scan
Mig
↩



Folkeuniversitetet i Vallensbæk

Ny viden kan sætte tingene i perspektiv. Den kan få os til at undre os og lede vores tanker ned ad nye veje. Det er Folkeuniversitetets mission at lette adgangen til al slags viden, der kan berige, danne og udfordre os.

Gennem kurser og foredrag om alt lige fra kunst og kultur til politik og historie knytter Folkeuniversitetet et tæt bånd mellem borgere og forskning. Folkeuniversitetets undervisere er forskere, forfattere og journalister. Med andre ord: Fagkyndige, der ved, hvad de taler om, og som forstår at gøre det komplekse stof letforståeligt.

Folkeuniversitetet har eksisteret siden 1898 og har på landsplan i dag hundredvis af kurser og foredrag om året. Afdelingen i Vallensbæk afvikler primært sine foredrag i Vallensbæk Kirkes Sognegård.

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

Medlemmer //

Alle 18+ år.

Aktiviteter //

- Foredrag
- Kurser

Hold //

Sæsonprogram for foredrag og kurser findes online.

Kontakt //

Mail: folkivall@gmail.com

Tlf.: 25 16 97 00

Facebook: Folkeuniversitetet i Vallensbæk

www.folkivall.dk/

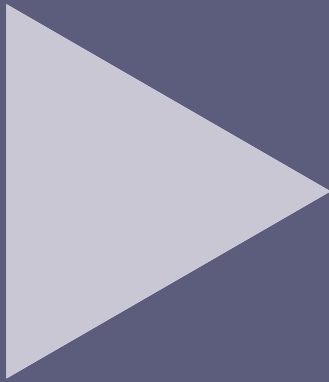


Scan
Mig

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

(Sokrates - græsk filosof)

Frivillige sociale foreninger //



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

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

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

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



Cykling Uden Alder Vallensbæk

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

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

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

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

Frivillige //

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

Målgruppe //

Foreningens tilbud retter sig mod ældre og gangbesværede borgere. Ønsker du at komme med på en cykeltur, kan du kontakte kommunens cykelkoordinator på plejehjemmene Højstruphave og Rønnebo, samt Rønnebækhushus, midlertidige plejeboliger og hjemmeplejen. Du kan også ringe til os, se kontakt nedenfor.

Aktiviteter //

Cykelture.

Kontakt //

Mail: wattenburg@mail.dk

Tlf.: 21 72 45 18

Facebook: Cykling Uden Alder Vallensbæk

www.cyklingudenalder.dk/find/vallensbaek





Danske Handicaporganisationer Vallensbæk Lokalafdeling

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

Medlemmerne er repræsentanter for forskellige handicapforeninger.

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

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

Medlemmer //

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

Aktiviteter //

Rådgivning og dialog med kommunen.

Kontakt //

Mail: dh-vallensbaek@handicap.dk

Læs mere på www.handicap.dk



Scan
Mig
↩



Diabetesforeningen Vallensbæk Lokalafdeling

Diabetikere i kommunen skal ikke lede længe for at finde hjælp, råd og vejledning. Diabetesforeningen i Vallensbæk tager hånd om borgere med diabetes, unge som ældre og uanset baggrund.

Ét af foreningens mål er at sikre diabetikere en god tilværelse med de følgevirkninger, sygdommen kan medføre. Det gør foreningen blandt andet ved at tilbyde kurser og foredrag, der gør en klogere på livet som diabetiker. Det er også muligt at få rådgivning i forbindelse med rettigheder, motion og mad. Foreningens fagprofessionelle står klar til at hjælpe og deler gerne ud af egne erfaringer.

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

Frivillige //

Alle er velkomne.

Målgruppe //

Diabetikere med type 1 og type 2 diabetes.

Aktiviteter //

- Foredrag og kurser
- Kokkeskole med diætister

Kontakt //

Mail: heidinygaard@live.dk

Tlf.: 29 92 88 38

Læs mere på www.diabetes.dk/vallensbaek



Scan
Mig
↩



Hjerteforeningen

Lokalafdeling Ishøj/Vallensbæk

Du har måske gået på den flotte sti, der begynder ved Stationstorvet og ender ved Vallensbæk Strandvej. Men vidste du, at stien også er en hjertesti?

Har du en hjertesygdom eller forhøjet blodtryk, er motion vigtigt, og ideen med en hjertesti er blot én af Hjerteforeningen Ishøj/Vallensbæks mange initiativer, der hjælper mennesker med hjerteproblemer til at få et godt og sundt liv.

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

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

Frivillige //

Alle 18+ år.

Målgruppe //

Borgere med hjertesygdomme og for højt blodtryk samt deres pårørende.

Aktiviteter //

- Foredrag og kurser
- Kokkeskole med diætister
- Gåture, floorball og motion

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

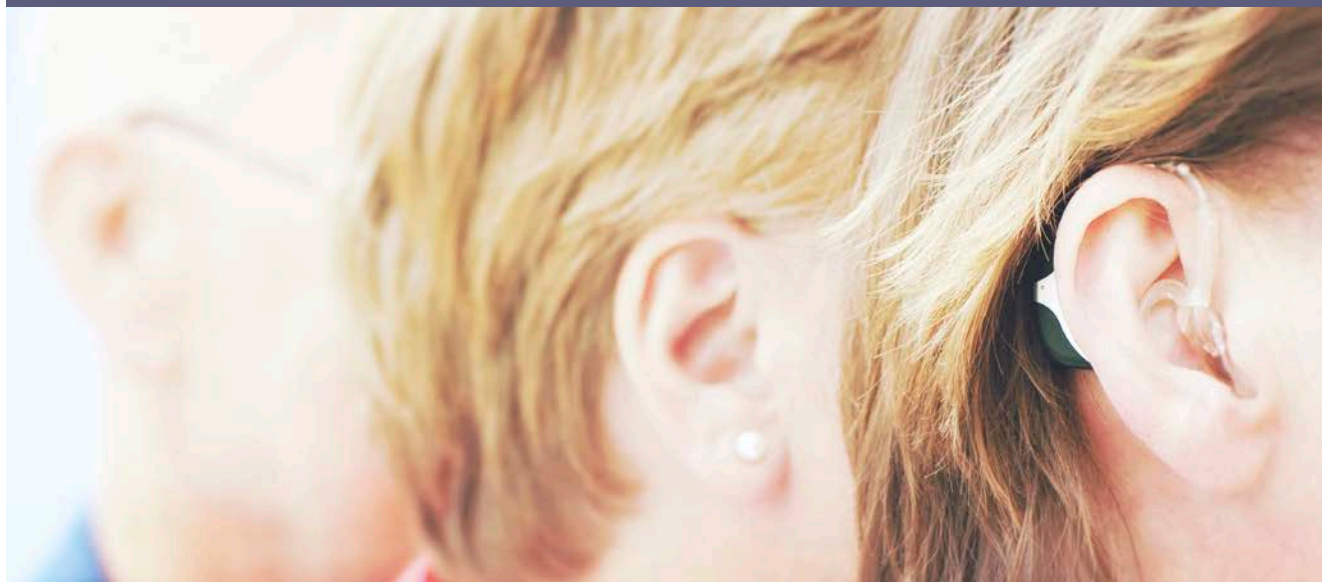
Kontakt //

Mail: ishoejvallensbaek@hjertereforening.dk

Læs mere på lokal.hjertereforeningen.dk/ishoej/



Scan
Mig



Høreforeningen Vallensbæk Lokalafdeling

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

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

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

Scan
Mig



Frivillige //

Alle 18+ år.

Målgruppe //

Hørehæmmede samt deres pårørende.

Aktiviteter //

- Vejledning
- Guidning
- Foredrag

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

Kontakt //

Formand: Hanne Jespersen

Mail: vallensbaek@hoeforeningen.dk

Tlf: 22 78 54 66

Læs mere på www.hoeforeningen.dk



Lions Vallensbæk

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

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

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

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

Frivillige //

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

Medlemmer //

Alle interesserede over 18+ år.

Aktiviteter //

- Planlægning og koordinering af arrangementer
- Madboder
- Loppemarkeder

Kontakt //

Mail: vallensbaek@lions.dk

Facebook: Lions Vallensbæk

Læs mere på vallensbaek.lions.dk



Scan
Mig
↩



Vallensbæk Menighedspleje

Har du været til Kirkens Dag, høst- eller julemarked i Vallensbæk Kirker og Sognegård, så har du med garanti mødt nogle af de frivillige i Menighedsplejen. De stiller hvert år op og sælger hjemmelavede lækkerier eller loppesager. Penge fra salget går til Menighedsplejens velgørende formål som eksempelvis julehjælp til økonomisk trængte borgere i kommunen.

Menighedsplejen er en selvstændig forening i regi af folkekirken. Foreningens kerneværdier er fællesskab, omsorg, rummelighed, ligeværdighed og barmhjertighed og ud fra den opfattelse, at ethvert menneske – uanset etnisk, kulturel eller religiøs baggrund – fortjener næstekærlighed.

De frivilliges arbejde i foreningen er alsidigt. Du kan være med til at planlægge og gennemføre arrangementer, uddele julehjælp, lave marmelade eller anden sylt og meget, meget mere. Foreningen holder flere møder i løbet af året, og der er altid plads til flere hænder, der vil være med til at gøre en forskel i Vallensbæk.

Frivillige //

Alle 18+ år.

Målgruppe //

Borgere i Vallensbæk.

Aktiviteter //

- Markeder
- Uddeling af økonomisk støtte bl.a. ved juletid
- Frokoster
- Udflugter

Kontakt //

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

Læs mere på www.vallensbaekkirke.dk



Scan
Mig
↩



Natteravnene i Vallensbæk

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

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

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

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

Frivillige //

Alle 18+ år.

Målgruppe //

Børn og unge i det offentlige byrum.

Aktiviteter //

Gåture i en frivillig social indsats.

Kontakt //

Mail: vallensbaek@natteravnene.dk

Facebook: Natteravnene i Vallensbæk

Læs mere på vallensbaek.natteravnene.dk



Scan
Mig



Røde Kors Ishøj-Vallensbæk

Som frivillig i Røde Kors mærker du, at du er med til at gøre en forskel for borgerne i Ishøj og Vallensbæk. Økonomisk trængte børnefamilier har mulighed for at få julehjælp eller tilbud om en ferielejr, men de lokale frivillige lærer også kvinder med anden etnisk baggrund at cykle eller våger over de, der ellers ville have gået den sidste tid i møde alene.

Foreningen har også tilbud om caféer og netværk, man kan blive en del af, ligesom man kan mødes i fællesskabet Nørklærne og strikke, hækle eller sy til bl.a. hjemløse, krisecentre eller plejehjem. Og så samler de frivillige også ind ved den årlige landsindsamling.

Aktiviteterne finansieres med midlerne fra salget i de to Røde Kors butikker i Ishøj Bycenter.

Som frivillig er det nemt at gøre en forskel. Der er altid brug for en ekstra hånd hos Røde Kors i Ishøj-Vallensbæk. Der er allerede ca. 150 frivillige, men der er brug for og plads til flere. Selv den mindste indsats er en kæmpe hjælp til dem, der ikke har så meget.

Frivillige //

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

Aktiviteter //

- Genbrugsbutik med tøj og legetøj
- Genbrugsbutik med møbler og nips
- Nørklærne
- Værket (netværk for voksne)
- Familienetværket
- Landsindsamlingen
- Ukraine-café
- Sprogcaféen
- Cykeltræning
- Hospitalsledsagelse
- God start på livet
- Julehjælp
- Vågetjenesten
- Ferielejre for børn og unge

Kontakt //

Formand: Anders Hvid Jensen
Mail: andjen@rodekors.dk
Tlf.: 29 45 08 12

Læs mere på www.ishoej.drk.dk





Vallensbæk Seniorklub

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

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

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

Frivillige //

Du skal være medlem for at være frivillig i foreningen.

Medlemmer //

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

Aktiviteter //

- Udflugter
- Foredrag
- Sammenkomster ved højtider

Kontakt //

Mail: tt40738080@gmail.com
Tlf.: 40 73 80 80



Aeldre Sagen Lokalafdelingen i Vallensbæk

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

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

Fællesskab og samvær med andre mennesker vægtes højt hos Aeldre Sagen. Besøgsvenner, tryghedsopkald, Café Husk (læs mere fra side 88), Lørdagscafé og "Danmark Spiser Sammen" er bare nogle af de sociale aktiviteter, foreningen tilbyder.

Frivillige //

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

Medlemmer //

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

Aktiviteter //

- Fællesskaber
- Foredrag og udflugter
- Forskellige motionshold og spil
- Undervisning i IT eller sprogtræning
- Socialt arbejde
- Læs også om Aeldre Sagens "tanter og onkler" på henholdsvis side 90, 91 og 92

Kontakt //

Mail: FM.Valensbaek.187@aeldresagen.dk

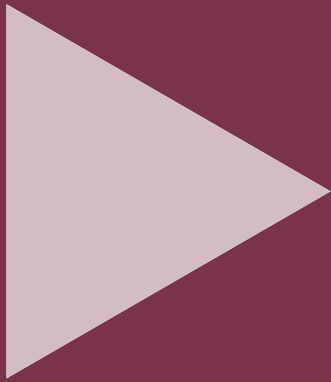
Tlf.: 43 77 07 17

Facebook: Aeldre Sagen - Vallensbæk

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/Vallensbaek



Kulturforeninger //



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

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

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



Blixen Klub Vallensbæk

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

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

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

Medlemmer //

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

Aktiviteter //

- Samtalesaloner
- Foredrag
- Udflugter

Kontakt //

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

Læs mere på www.blixenklub.dk/vallensbaek



Scan
Mig
↪



Coding Pirates Vallensbæk

Kom og kast dig ud i en verden af kodning, robotter, spiludvikling og meget mere sammen med Coding Pirates Vallensbæk.

Du lærer blandt andet at lege med Scratch, micro:bits, droner, 3D-design og robotbygning og generelt at være kreativ med teknologi. Her kan du kaste dig ud som opfinder, spiludvikler, dronepilot og kodekunstner – alt sammen i et sjovt og inspirerende fællesskab.

Ønsker du ikke kun at være forbruger af teknologi, men også medskaber og samtidig have det sjovt med andre kodebegejstrede børn og unge, så er Coding Pirates stedet. Målsætningen er at give børn og unge redskaberne til at forstå og forme fremtiden.

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

Frivillige //

Alle 17+ år, der brænder for teknologi.

Medlemmer //

Alle børn og unge mellem 7-17 år, uanset baggrund.

Det er helt uforpligtende at dukke op og se, hvad foreningen laver, inden du melder dig ind.

Aktiviteter //

- Undervisning
- Workshops
- Udflugter til turneringer uden for kommunen

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

Kontakt //

Mail: vallensbaek@codingpirates.dk

Læs mere på www.codingpirates.dk/vallensbaek



Scan
Mig
↩



Den Srilankansk-Danske Venskabsforening

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

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

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

Medlemmer //

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

Aktiviteter //

- Netværksmøder
- Fester og sociale sammenkomster
- Madarrangementer

Kontakt //

Mail: palitha73@hotmail.com

Tlf.: 40 63 02 34

Facebook: Den Srilankansk-Danske Venskabsforening



Pilehaveskolen
Horsbred 197
mail: formand@fotoakrobaterne.dk

Fotoakrobaterne

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

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

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

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

Medlemmer //

For alle fotointeresserede 18+ år.

Aktiviteter //

- Foredrag
- Konkurrencer
- Udflugter
- Udstillinger

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

Kontakt //

Mail: formand@fotoakrobaterne.dk
Tlf.: 29 90 52 14

Læs mere på www.fotoakrobaterne.dk



Scan
Mig



Gli Amici dell' Italia

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

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

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

Medlemmer //

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

Aktiviteter //

Aktiviteterne er italiensk kultur, herunder sprog og mad.

Kontakt //

Mail: neneogleif@gmail.com

Tlf.: 40 97 16 61



Korforeningen Sangværk

Den danske sangskat er definerende for vores kultur og samværet mennesker imellem. At musik skaber glæde og livslyst, er dokumenteret, og det forsøger korforeningen SANGVÆRK at bidrage til - både for korets medlemmer og for de, der oplever korets koncerter.

Korets repertoire spænder fra det klassiske til det populære - ikke alene på dansk, men også på mange andre sprog. Koret arbejder tæt sammen med nogle af Danmarks dygtigste musikere, hvilket styrker udtrykket i de forskellige stilarter. Nogle gange hører man koret sammen med et hold af klassiske strygere - andre gange er det en rytmisk gruppe med blæsere, guitarer, keyboards og trommer, som akkompagnerer koret.

Korforeningen har et ønske om at være samlingspunkt i Vallensbæk kommune, så sangglæden kan bringes ud til borgere, der holder af et bredt repertoire. Derfor har koret deltaget - og deltager fortsat - i mange af kommunens aktiviteter som Gadekærkoncerten, Sankt Hans-fest, Høstmarked og julearrangementer.

Medlemmer //

Alle, der har interesse i at udvikle sangteknisk talent.

Aktiviteter //

Koncerter på Sjælland - oftest i Vallensbæk.

Kontakt //

Dirigent Lars Jørgensen

Mail: anetteoglars@gmail.com

Tlf.: 22 10 90 97



Salsal Kulturforening

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

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

Medlemmerne har stor indflydelse på udformningen af foreningens arrangementer og kan selv komme med forslag til eventuelle arrangementer.

Medlemmer //

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

Aktiviteter //

- Netværk og foredrag
- Fejring af højtider og helligdage

Kontakt //

Mail: Omid022@yahoo.dk

Tlf.: 20 63 32 53

Facebook: Salsal kulturforening



Vallensbæk Amatørteater

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

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

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

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

Medlemmer //

For alle teaterinteresserede.

Aktiviteter //

- Forestillinger
- Udflugter

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

Kontakt //

Mail: teater2665@gmail.com

Facebook: Vallensbæk Amatørteater



Vallensbæk Børneteater – Zebragruppen

Vallensbæk Børneteater er for alle de børn, der elsker scener, kostumer og det at lade som om, man bliver en helt anden. I over 40 år har børn og unge fra lokalområdet spillet teater i Vallensbæk Børneteater. Her kan man gå til drama og teater, fra man er 7 til 16 år.

Undervisningen kommer både omkring, hvordan man bliver bedre til at spille teater og huske de svære replikker eller seje dansetrin, ligesom de unge talenter lærer at skrive manuskripter og designe kostumer. Samtidig holder foreningen fast i, at det også handler om at være menneske. Teater handler nemlig om at prøve grænser af og udvikle sig.

Hele familien involveres, når en lille ny teaterentusiast træder ind i Vallensbæk Børneteater. Forældre deltager i opbygningen af scener, syning af kostumer og andet praktisk arbejde.

Scan
Mig



Frivillige //

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

Medlemmer //

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

Kom gerne og oplev en forestilling. Foreningen har venteliste og prøvedage, inden du kan starte.

Kontakt //

Mail: mail@blikfang.com

Tlf.: 26 12 21 22

Facebook: Vallensbæk Børneteater-Zebragruppen

Instagram: @borneteater_zebragruppen

TikTok: @zebragruppen

Læs mere på www.zebragruppen.dk



Vallensbæk Kunstforening

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

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

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

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

Medlemmer //

For alle kunstinteresserede, uanset alder.

Aktiviteter //

- Udstillinger
- Foredrag
- Udflugter

Kontakt //

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

Læs mere på www.vallensbaekkunstforening.dk



Scan
Mig
↪



Vallensbæk Lokalhistoriske Forening

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

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

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

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

Medlemmer //

Alle historieinteresserede, uanset alder.

Aktiviteter //

- Foredrag
- Byvandring
- Udstillinger
- Slægtsforskning

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

Kontakt //

Mail: ingolf1942@outlook.dk

Tlf.: 40 16 44 60

Facebook: Vallensbæk Nostalgi

Læs mere på www.vlf.nu



Scan
Mig



Wallensbæk Byes Laug

Midt imellem grønne og rekreative områder ligger Vallensbæk Landsby, der er kommunens ældste bydel. Fra gamle dage var det her omdrejningspunktet i Vallensbæk, og der var både en smedje, mejeri, skole, kirke, slagter, købmand og meget mere. Mange af husene fra dengang eksisterer stadig den dag i dag, og historierne fortælles nu videre til de nye generationer, som er faldet for landsbyens stråtekte gårde og bugtede gader.

Wallensbæk Byes Laug er ikke en grundejerforening, men en frivillig forening for beboerne. Her arbejder man for at bevare landsbyens særlige udseende og miljø ved bl.a. at vejlede boligejere om deres grunde, ligesom foreningen har en vigtig rolle mellem kommune og borger.

Og så har Bylauget også en stor aktie i arbejdet for god naboskab. Der afholdes masser af fælles arrangementer, som ryster naboer og andre beboere i området godt sammen og får hygge og fællesskab til at gå op i en højere enhed. Et godt eksempel på det er den årlige Gadekærskoncert i Landbyen, som altid er et kæmpe tilløbsstykke for alle kommunens borgere.

Medlemmer //

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

Aktiviteter //

- Årlige arrangementer som sommerfest, juletræstænding, nytårskur og fastelavn
- Udflugter og fællesspisning
- Hjælp og rådgivning

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

Kontakt //

Mail: oldermand@vallensbaekbylaug.dk

Tlf.: 31 62 23 11

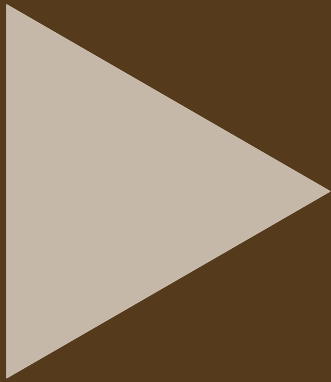
Facebook: Vallensbæk Bylaug

Læs mere på www.vallensbaekbylaug.dk



Scan
Mig
↩

Spejderforeninger //



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

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

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

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



KFUM-Spejderne Strandboerne

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

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

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

Frivillige //

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

Medlemmer //

Fra 3 år og op.

Aktiviteter //

- Oplevelser og udfordringer i naturen som spejder
- Udflugter

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

Kontakt //

Mail: gl@strandboerne.dk

Facebook: Strandboerne

Læs mere på www.strandboerne.dk



Scan
Mig
↶



Det Danske Spejderkorps Pilehave Gruppen

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

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

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

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

Frivillige //

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

Medlemmer //

Fra 5 år og op.

Aktiviteter //

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

Kontakt //

Mail: mysa1@godmail.dk

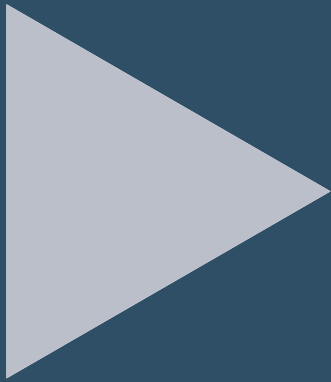
Tlf.: 21 82 51 26 (Gruppeleder Heidi)

Læs mere på www.pilehavegruppe.dk



Scan
Mig

Sport- og idrætsforeninger //





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

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

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



CGC Golf Club

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

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

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

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

Scan
Mig



Medlemmer //

Alle golfinteresserede fra 8 år og opefter.

Aktiviteter //

- Træning, klubmesterskaber og turneringer
- Sociale arrangementer

Hold //

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

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

Kontakt //

Mail: info@cgcgolfclub.dk

Tlf.: 43 74 11 22

Facebook: CGC - Copenhagen Golf Center, Vallensbæk

Adresse: Golfsvinget 16-20, 2625 Vallensbæk

Læs mere på www.cgc.dk



Cyklistforbundet Vestegnen

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

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

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

Medlemmer //

Alle med interesse for cykling.

Aktiviteter //

- Arrangementer
- Cykelture

Kontakt //

Mail: meliasen2@gmail.com

Tlf.: 40 34 07 51

Facebook: Cyklistforbundet Vestegnen

Læs mere på www.cyklistforbundet.dk



Scan
Mig



Helårsbadeforeningen Havet

Har du prøvet at vinterbade og mærket, hvordan det kolde vand slår dig i møde som et klart og rent chok og vækker alle sanser? Sekunder senere breder varmen sig indefra. Vinterbadning er ikke bare koldt – det er livgivende, rensende og en oplevelse, der sætter sig i både krop og sind. Og så er det et godt eksempel på den ro og særlige glæde, havet giver året rundt i Helårsbadeforeningen Havet.

I Havet kan du opleve både sauna og saunagus, men foreningen arrangerer også meditativ vinterbadning, yoga i forbindelse med helårsbadning og forløb, hvor du træner den gode vejtrækning. Sikkerheden er også i højsædet, så der er også førstehjælpskurser og viden om vand- og kuldeskader.

Som medlem kan du få adgang til indendørsfaciliteterne på badeanstalt Valhal. I løbet af året inviterer foreningen også sine medlemmer til forskellige sociale arrangementer i og ved havet omkring Strandparken.

Så har du mod på at mærke dig selv helt ud i finger-spidserne og dele varmen – også når det er koldt? Så bliv en del af fællesskabet i Havet.

Medlemmer //

Alle borgere i Vallensbæk over 18 år.

Aktiviteter //

- Helårsbadning
- Meditation og yoga ved vandet
- Kurser og sociale arrangementer

Foreningen har venteliste, som du kan skrive dig på, inden du bliver tilbudt medlemskab.

Kontakt //

Mail: Kontakt@badeforeninghavet.dk

Læs mere på www.badeforeninghavet.dk



Scan
Mig



Løb i Vallensbæk

Det er populært at gå og løbe – også i Vallensbæk, hvor den lokale løbeforening “Løb i Vallensbæk” har flere hold. Der er ét gå-hold og flere løbehold - uanset om du kun lige er begyndt, eller om du allerede har god fart og flere kilometer i løbeskoene.

Fælles for alle hold er, at man går eller løber sammen, for i foreningen sværger man til 3 S'er: Det skal være Sjovt, Socialt og Seriøst.

At gå og løbe giver mulighed for at se og nyde den dejlige natur året rundt. Vind, varme, sne og regn er ingen hindring. Så når klokken slår 19.00 hver eneste onsdag mødes de løbeglade vallensbækkere ved hovedindgangen til Egholmskolen, hvor alle gå- og løbeture starter og slutter. Der er også flere sociale arrangementer i løbet af året, som Løb og Brunch, sommerfest og nytårsløb.

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

Scan
Mig
→



Medlemmer //

For alle over 15 år.

Aktiviteter //

Gå- og løbehold.

Hold //

- Hold 1: Gå-hold. Rask tur på ca. 1 time.
- Hold 2: Begynderhold. For dig, der aldrig har løbet, eller hvor det er længe siden.
- Hold 2,5: Socialt løbehold. 5 km.
- Hold 3: “Det kollektive hold”. 7 km.
- Hold 4: Socialt og sjovt. 6-8 km.
- Hold 5: Socialt og sjovt seriøst. 9-14 km, 5.30 min./km.
- Hold 6: Sjovt når det er seriøst. 9-14 km, 5-5.15 min./km.

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

Kontakt //

Mail: kontakt@lobivallensbaek.dk

Facebook: Løb i Vallensbæk

Læs mere på www.lobivallensbaek.dk



Foto: Søren-Erik Svendsen

Phønix / VI39 Kapgang

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

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

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

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

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

Medlemmer //

For alle aldre.

Aktiviteter //

- Træning
- Konkurrencer og stævner

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

Kontakt //

Mail: rigtigthomas@gmail.com

Tlf.: 30 91 92 44



Schæferhundeklubben Kreds 62

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

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

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

Medlemmer //

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

Aktiviteter //

- Træning, prøver og kurser
- Avlskåring
- Konkurrencer

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

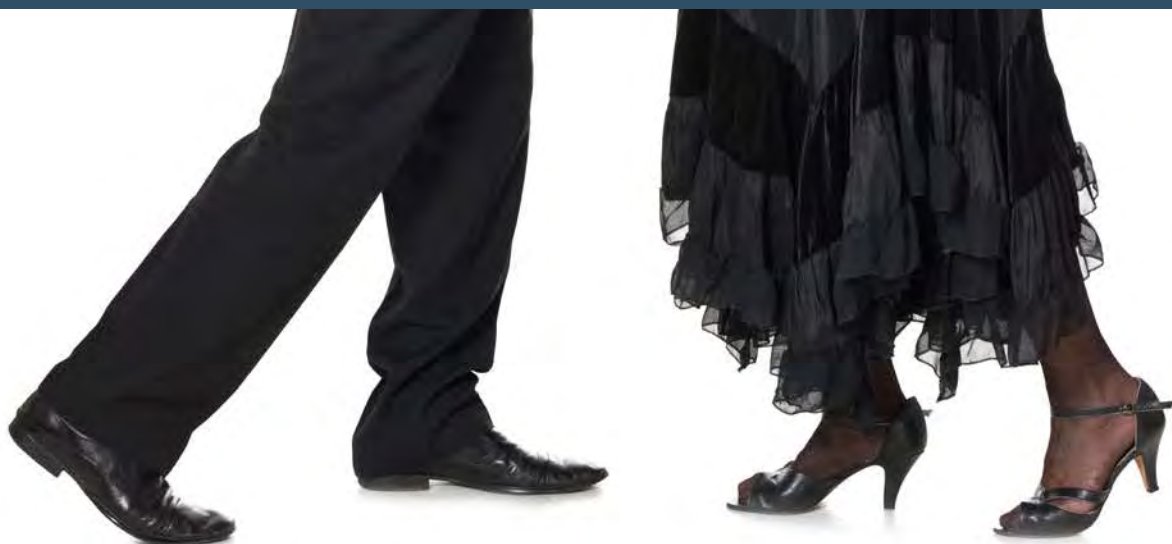
Kontakt //

Mail: jameson@besked.com

Læs mere på www.kreds62.dk



Scan
Mig
↩



Step by Step

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

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

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

Find danseskoene og din indre dansetrold frem og kom afsted!

Medlemmer //

Øvede dansere.

Aktiviteter //

Dans.

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

Kontakt //

Mail: thomas.dad45@gmail.com

Tlf.: 25 17 11 66



Vallensbæk Agility Sport

Tiden sammen med din hund er guld værd. De gode stunder med leg, læring og hygge huskes selvfølgelig af dig, men også af din hund. Det ved man om nogen i Vallensbæk Agility Sport og Hoopers, der er blevet helt bidt af den skånsomme hundetræning.

Der er dog stadig udfordringer nok for de to- og firbenede. Banerne består af "hoops" og andre typer af forhindringer, som din hund enten skal løbe igennem, udenom eller rundt om. Og når man konkurrerer, gælder det om at kunne guide sin hund igennem – kun ved hjælp af fjerndirigering.

Hoopers er for alle størrelser hunde. I klubben er det en uddannet instruktør, som står for hoopers-træningen, mens man ikke længere underviser i agility. Klubben prøver at starte begynderhold op én gang om året – typisk i foråret. Der trænes udendørs fra midt april til slut august ved "Cirkusgrunden". Fra september til marts foregår træningen indendørs i Vipperød. Klubben afholder også 2-3 stævner om året.

Man er altid velkommen til at kigge forbi. Der trænes mandag til torsdag.

Medlemmer //

Hoopers er for alle hunde.

Aktiviteter //

Træning og konkurrence.

Bemærk: Udendørs træning er ikke indhegnet.

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

Kontakt //

Kontakt: vasagility@gmail.com

Facebook: Vallensbæk Agility Sport og Hoopers



Vallensbæk Badminton

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

I Vallensbæk Badminton klub er badminton for alle, og der er også et hold, der passer til dit niveau. Klubben har fart på, for der er over 100 børn og unge i ungdomsafdeling, næsten ligeligt fordelt mellem drenge og piger. Men også de voksnes rækker kan Vallensbæk Badminton Klub være stolte af. Her har man nemlig medlemmer, der skal have mere end 80 lys i lagkagen!

I Vallensbæk Badminton lægger man stor vægt på det sociale - det skal være sjovt at gå til badminton - også efter træningen. Derfor er træningslejre, turneringer, klubmesterskaber og sociale arrangementer højt prioriteret i klubben.

Medlemmer //

For alle interesserede over 4 år.

Aktiviteter //

- Træning, klubmesterskaber og turneringer
- Sociale arrangementer

Hold //

- Børn og unge – op til 18 år
- Voksne – 19 år og opefter

Det er muligt at få en prøvetime.

Kontakt //

Mail: formand@vallensbaek-badminton.dk

Facebook: Vallensbæk Badminton

Læs mere på www.vallensbaek-badminton.dk



Scan
Mig



Vallensbæk Bordtennis Klub

Bordtennis er for alvor blevet et hit i Vallensbæk det seneste par år, og det er ikke uden grund. Bolde flyger hen over det lille bord, og du skal reagere prompte, men samtidig også bevare det kølige overblik. Det gør bordtennis til en udfordrende, men også vanvittig sjov sport.

I Vallensbæk Bordtennis Klub kan bordtennis spilles af alle, uanset, om du er rørig eller har skavanker. Her går teknik, sjov, glæde og ikke mindst socialt samvær godt i spænd.

Klubben henvender sig til dem, der har lyst til at dyrke sporten i fællesskab med andre interesserede – både dem, der spiller for hyggens skyld, og dem, der kan lide turneringer og intense kampe.

Medlemmerne lærer af hinanden og bliver klogere på teknik, snilde og håndelag. Udover at træne med hinanden flere gange ugentligt, deltager man også i holdturneringer, turneringer rundt omkring på Sjælland og selvfølgelig i det interne klubmesterskab samt Sommer Cup, som klubben gør et stort nummer ud af.



Medlemmer //

For alle interesserede over 18 år.

Aktiviteter //

- Træning, holdkampe, turneringer og interne klubmesterskaber samt sommer cup
- Sociale arrangementer

Hold //

- Senior – 18+ år
- Veteran – 40+ år
- Børn – der arbejdes på at opstarte børnebordtennis i klubben. Følg løbende med på hjemmesiden og/eller vores sociale medier for mere information.

Du er velkommen til at deltage i prøvetræning ganske gratis!

Kontakt //

Mail: info@vallensbaek-bordtennis.dk
Tlf.: 61 69 99 05 (formand)
31 40 04 00 (medlemsregistrator)
Facebook: VBTK2665

Læs mere på www.vallensbaek-bordtennis.dk



Vallensbæk Båd Klub

I Vallensbæk Båd Klub er der mulighed for oplevelser og fællesskaber, der rækker ud over rælingen. Her samles bådfolk til både standerop- og nedhaling, fiskekonkurrence, Skt. Hans-fest, julehygge og fælles sejladser. På Havnens Dag sætter klubben alle sejl til og arrangerer en masse sjove aktiviteter for børn og familier. Det er også foredrag om motorlære, kanal-ture og navigation, så du kan blive en endnu bedre sejler.

Vallensbæk Båd Klub er en aktiv og afslappet båd-klub, som rummer ca. 300 bådejere og rummer alle bådtyper – både med og uden sejl. Det nyrenoverede klubhus er åbent døgnet rundt for medlemmerne, og her kan du både købe øl og vand eller lave et måltid varm mad i køkkenet og låne service. Udendørs er der opsat bænke og borde, hvor mange nyder den gode havnestemning på varme eftermiddage og aftener. Her kan medlemmer af klubben også grille – lige fra et par hurtige pølser og brød til en hel pattegris. Lokalet kan også lejes af medlemmerne. Klubbens ambition er at være en familiekub for både børn og voksne. Så har du båd – eller bare lyst til fællesskab og saltvand i håret – så kig forbi Vallensbæk Bådklub. Her er der plads til både mennesker og både i alle størrelser.

Medlemmer //

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

Aktiviteter //

- Udflugter
- Konkurrencer
- Sociale arrangementer

Kontakt //

Mail: formand@vbk.one eller
kasserer@vbk.one

Tlf.: 26 78 68 58

Læs mere på www.vbk.one



Scan
Mig
↩



Vallensbæk Floorball

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

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

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

Medlemmer //

For alle over 16 år.

Aktiviteter //

- Træning, kampe og turneringer
- Sociale arrangementer
- Motionsfloorball

Hold //

- Dame
- Herre
- Herremotion

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

Kontakt //

Mail: VF-formand@outlook.dk

Facebook: Vallensbæk Floorball



Vallensbæk Gymnastik & Fitness

Holder du af at bruge kroppen, dyrke motion og få sved på panden? Så har Vallensbæk Gymnastik & Fitness helt sikkert et hold, som passer dig - uanset om du er barn, ung, voksen eller senior.

Klubben har stort fokus på, at trænere og instruktører holder sig opdaterede på forskellige kurser og uddannelse inden for gymnastik- og træning. Derfor vil du på alle hold blive mødt med et smil fra de dygtige trænere og instruktører, som også kan give gode råd til korrekte øvelser eller alternative øvelser, hvis du har noget, du bøvler med.

Vallensbæk Gymnastik & Fitness har også et tæt samarbejde med Vallensbæk Kommune, når det kommer til at tilbyde træning til kommunens ældste borgere. Det betyder, at der er et bredt udvalg af hold til pensionister og seniorer til meget favorable priser.

Udover al den gode træning handler det for gymnastikforeningen også om at skabe gode rammer for fællesskab, sociale relationer og masser af hygge - uanset om du er til spring, redskaber, serier eller en god grundkondi.

Medlemmer //

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

Aktiviteter //

Alsidig træning og motion, konkurrencer og opvisninger.

Hold //

Hold til børn/unge kan bl.a. nævnes TeamGym, Spring & Rytme, Ropeskipping, Showteam og familiehødet. I voksenafdelingen tilbyder vi bl.a. Puls & Styrke, Funktionel træning, Stram op, Dance, Yoga, Body SDS m.fl.

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

Kontakt // mail

Formand: Maja Ipsen

Mail: majaipsen@gmail.com,

Tlf.: 22 33 23 83

Facebook: VI39 Gymnastik

Læs mere på www.vallensbaekgymnastik.dk





Vallensbæk Hygge Fodbold

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

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

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

Medlemmer //

For alle fodboldinteresserede over 18 år.

Aktiviteter //

Fodbold.

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

Kontakt //

Mail: dennirsbeck@gmail.com

Tlf.: 25 50 14 66

Facebook: <https://www.facebook.com/share/g/12HjuwFL6Hn/>

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



Scan
Mig
↶



Vallensbæk Håndbold

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

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

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

Medlemmer //

For alle interesserede over 4 år.

Aktiviteter //

- Træning
- Turneringskampe og stævner
- Stævner med overnatning håndbold og hygge
- Sociale arrangementer

Hold //

- U5, U7 drenge og piger
- U11-U19 drenge og piger
- Herre og dame senior (18 år+)
- Oldboys og oldgirls (32 år +)

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

Kontakt //

Mail: formand@vallensbaekhaandbold.dk

Tlf.: 51 32 77 03

Facebook: Vallensbæk Håndbold

Læs mere på www.vallensbaekhaandbold.dk





Vallensbæk Håndvåben Skytter

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

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

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

Medlemmer //

For alle interesserede over 18 år.

Aktiviteter //

Skydetræning med pistol.

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

Kontakt //

Mail: vhvs2625@gmail.com



Vallensbæk IF Fodbold

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

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

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

Medlemmer //

Alle fodboldinteresserede, uanset alder.

Aktiviteter //

- Træning, kampe og turneringer
- Sociale arrangementer

Hold //

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

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

Kontakt //

Mail: bestyrelse@vallensbaek-if.dk

Facebook: Vallensbæk IF

Scan
Mig



Læs mere på www.vallensbaek-if.dk



Vallensbæk Jagtforening

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

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

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

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

Medlemmer //

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

Aktiviteter //

- Jagt
- Lydigheds- og dressurtræning
- Markprøver og apporteringstræning
- Skydetræning og konkurrencer
- Foredrag, jagttegnkursus og krage/skaderegulering

Kontakt //

Mail: Martinfnielsen@hotmail.com

Tlf.: 51 90 95 62

Facebook: Vallensbæk Jagtforening

Læs mere på www.vjf.dk



Scan
Mig



Vallensbæk Ju Jitsu

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

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

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

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

Scan
Mig



Medlemmer //

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

Aktiviteter //

- Træning og konkurrencer
- Sommerlejr og kurser

Hold //

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

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

Kontakt //

Mail: jujitsu.vallensbaek@gmail.com

Tlf.: 31 65 54 01

Facebook: Vallensbæk Ju Jitsu Klub

Læs mere på www.vjjk.eu



Vallensbæk Kano & Kajak Club

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

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

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

Medlemmer //

For alle fra 8 år og opefter.

Du skal kunne svømme 350 meter (8-14 år) eller 600 meter (15+ år) for at blive medlem.

Aktiviteter //

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

Hold //

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

Kontakt //

Mail: kontakt@vkkc.dk

Facebook: Vallensbæk Kano og Kajak Club

Scan
Mig



Læs mere på www.vkkc.dk



Vallensbæk Petanque Klub

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

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

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

Medlemmer //

For alle interesserede, uanset alder.

Aktiviteter //

- Træning, kampe og turneringer
- Sociale arrangementer

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

Kontakt //

Mail: lilian.joker@gmail.com

Tlf.: 26 73 90 16

<https://www.holdsport.net/klub/vallensbaek-petanque-klub>



Scan
Mig
↩



Vallensbæk Pistolskytte Klub

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

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

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

Medlemmer //

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

Aktiviteter //

Skydetræning.

Er du interesseret i at deltage som gæst, skal du kontakte foreningen på forhånd og lave en aftale. Du kan deltage som gæst til prøvetræning fem gange.

Kontakt //

Mail: vallensbaek.psk@gmail.com



Vallensbæk Rideklub

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

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

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

Medlemmer //

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

Aktiviteter //

- Stævner
- Mesterskaber

Kontakt //

Mail: bestyrelse.vlr@gmail.com

Tlf.: 22 19 71 10

Facebook: Vallensbæk Rideklub - VLR

<https://vallensbaekrideklub.dk/>



Scan
Mig
↩



Vallensbæk Rulleskøjteklub

Kan man gå til rulleskøjter? Ja! Det kan man nemlig her i Vallensbæk. Det er både for børn, voksne og familier på alle niveauer.

På alle hold er der stort fokus på at lære basale færdigheder på rulleskøjterne, som f.eks. at bremse og dreje. Og når du har fået styr på det, sætter vi fart på.

I VARK er der plads til medlemmer, der ønsker at dyrke sporten for legen, fællesskabet og motionens skyld – samt dem, der vil træne og konkurrere på højt niveau. VARK har leveret flere løbere til landsholdet og har et stærkt elitehold.

Klubben har stor tilslutning til familierul, hvor flere generationer hopper i skøjterne og har kvalitetstid sammen på rulleskøjterne med leg, grin og fart. Så spænd hjelmen, snør skøjterne – og kom med ud og tril!

Scan
Mig
→



Medlemmer //

For alle rulleskøjteinteresserede, uanset alder.

Aktiviteter //

Træning, sociale klubarrangementer, stævner, konkurrencer.

Hold //

- Familierul (hele året – indendørs og udendørs)
- Speed Basis (hele året – indendørs og udendørs)
- Speed øvet (kun forår/sommer – udendørs)
- Speed Pro (kun forår/sommer – udendørs)
- Turrul begynder (kun forår/sommer – udendørs)
- Turrul øvet (kun forår/sommer – udendørs)

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

Kontakt //

Mail: vark@vark.dk

Facebook: Vark Vallensbæk Rulleskøjteklub

Læs mere på www.vark.dk



Vallensbæk Sejlklub

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

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

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

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

Medlemmer //

Alle interesserede over 7 år.

Aktiviteter //

- Ungdomsafdeling
- Sejlerskole – undervisning og kurser
- Kapsejlads og tursejlads
- Stævner og konkurrencer
- Foredrag, fotoklub og andre sociale arrangementer

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

Kontakt //

Mail: sekretariat@vallensbaek-sejlklub.dk

Tlf.: 42 73 84 99

Facebook: Vallensbæk Sejlklub

Læs mere på www.vallensbaek-sejlklub.dk



Scan
Mig
↩



Vallensbæk Skytteforening

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

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

I foreningen skydes der både med riffel og pistol.

Medlemmer //

For børn og voksne, der er interesseret i skydesporten.

Aktiviteter //

Træning og konkurrencer.

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

Kontakt //

Mail: Vi39skytter@gmail.com

Facebook: Vallensbæk Skytteforening

Læs mere på www.valskyt.dk



Scan
Mig
↩



Vallensbæk Sportsdykkerklub

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

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

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

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

Medlemmer //

Interessererede over 7 år.

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

Aktiviteter //

- Dykning
- Snorkling
- Sociale arrangementer

Hold //

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

Kontakt //

Mail: vsd@mail.dk

Tlf.: 40 23 42 25

Facebook: Vallensbæk Sportsdykkerklub



Vallensbæk Svømmeklub

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

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

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

Medlemmer //

For alle interesserede.

Aktiviteter //

Træning, stævner og sociale arrangementer.

Hold //

- Babysvømning (når den nye svømmehal åbner)
- Far/Mor barn (1-4 år, med forældre/ledsager)
- Diverse hold til børn og unge, niveauinddelt
- Familieholdet (4-10 år med forældre/ledsager)
- Vandskræk (14 år og opefter)
- Sprint- og Masterhold (14 år og opefter)
- Voksenhold og Vandgymnastik/Aqua Fitness
- Motionssvømning og morgensvømning (voksne)
- Konkurrenceafdeling

Det er muligt at deltage i en prøvetræning

Kontakt //

Mail: undervisning@vi39swim.dk

Tlf.: 31 10 11 44

Facebook: VI39 Svøm



Læs mere på www.vi39swim.dk



Vallensbæk Tennis & Padel Klub

Tennis er en sport, der begejstrer mange, for det kræver både teknik, taktik og styrke – og så er det sjovt! I Vallensbæk Tennis & Padel Klub er alle velkomne, både dem med ambitiøse tennismålsætninger og dem, der bare gerne vil spille tennis i fritiden.

Vejret er underordnet, for ketsjeren svinges både indenfor og udenfor. Udendørsbanerne er omkranset af frodig natur og ligger lige ved siden af en dejlig tennishal.

Uddannede trænere guider til den gode oplevelse, den skarpe serv og den helt rigtige skrue på bolden – uanset om du drømmer om at blive den nye Wozniacki eller Holger Rune eller bare spiller for hyggens og motionens skyld.

Du kan også bytte tennisbanen ud med en tur i padelboksen. Padel er en blanding af tennis og squash, hvor væggene også tages i brug under spillet.

Kom og vær med – uanset om du er nybegynder eller erfaren spiller. Der er garanti for sved på panden, smil på læben og masser af godt fællesskab.

Medlemmer //

For alle interesserede over 6 år.

Aktiviteter //

- Træning, kampe og turneringer
- Sociale arrangementer

Hold //

- Juniorer (6-17 år)
- Seniorer (18-45 år)
- Veteraner (45+ år)
- Motionister

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

Kontakt //

Mail: vtpk.mail@gmail.com

Facebook: Vallensbæk Tennis og Padel Klub

Læs mere på www.vallensbaektennisklub.dk



Scan
Mig



Vallensbæk Vandskiklub

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

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

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

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

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

Medlemmer //

Sportsinteresserede i alle aldre med hang til action og fart.

Aktiviteter //

Træning og konkurrencer.

Hold //

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

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

Kontakt //

Mail: info@vbk.dk

Facebook: Vallensbæk Vandskiklub

Læs mere på www.vbk.dk



Scan
Mig
↶



Vestegnen FK

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

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

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

Medlemmer //

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

Aktiviteter //

Træning og kampe.

Hold //

- Senior
- Unge

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

Kontakt //

Mail: vestegnenfk@gmail.com

Facebook: Vestegnen FK



Vi39 Vinterbaderne

Har du nogensinde kastet dig ud i vinterbadning og mærket det iskolde vand omslutte dig som et friskt, klart chok, der vækker hver eneste sans til live? Velkommen til Vi39 Vinterbaderne – hvor vi frivilligt hopper i havet året rundt.

Her er vinterbadning ikke bare en sport – det er en livsstil, en slags kold terapi med bonusvarme bag efter. Og ja, vi har sauna. Og saunagus, hvor du kan forsøge at finde din indre ro.

Som medlem får du adgang til de varme indendørs faciliteter på badeanstalten Valhal – og vi arrangerer sociale arrangementer, hvor du kan møde andre, der også elsker et koldt gys.

Så – er du klar til at mærke dig selv helt ud i finger-spidserne (og tæerne, og næsetippen) og dele varmen med et fællesskab, der elsker havet året rundt? Så hop med i Vi39 Vinterbaderne – vi lover, det er koldt på den fede måde.

Medlemmer //

Alle borgere i Vallensbæk over 18 år.

Aktiviteter //

- Helårsbadning
- Sauna og saunagus
- Kurser og sociale arrangementer

Foreningen har venteliste, som du kan skrive dig på, inden du bliver tilbudt medlemskab.

Kontakt //

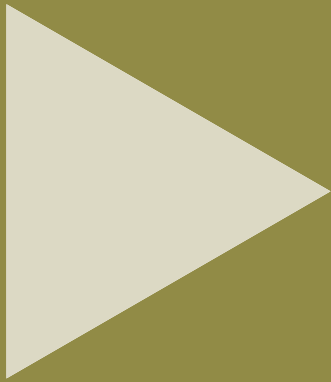
Mail: vinterbaderne@vi39swim.dk

Læs mere på www.vi39vbad.klub-modul.dk



Scan
Mig
↩

Øvrige foreninger //



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

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

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

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



Danmarks Naturfredningsforening

Vallensbæk-Ishøj

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

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

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

Medlemmer //

For alle interesserede.

Aktiviteter //

- Interessevaretagelse
- Udflugter

Kontakt //

Mail: vallensbaek-ishoej@dn.dk

Facebook: Danmarks Naturfredningsforening
Vallensbæk-Ishøj

Læs mere på vallensbaek-ishoej.dn.dk



Scan
Mig



Dansk Aktionærforening

Lokalforening Vestegnen

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

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

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

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

Medlemmer //

For alle interesserede, uanset alder.

Aktiviteter //

- Foredrag
- Undervisning
- Virksomhedsbesøg

Kontakt //

Mail: Glenn.larsen53@gmail.com

Tlf.: 61 40 63 50

Facebook: Aktionærforening Københavns Vestegn

www.shareholders.dk/lokalforeninger/kbh-v



Scan
Mig



Kreaforeningen i Vallensbæk

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

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

Kreaforeningen er en mulighed for at dele en hyggelig stund sammen med andre kreative ildsjæle i en uhyøjtidelig og uformel atmosfære, hvor du selv sætter rammerne for dine håndværksprojekter. Du kan også deltage i forskellige workshops som f.eks. workshops om garnfarvning, farvning af egne lys, keramik eller papirsblomster.

Medlemmer //

Både børn og voksne er velkomne.

Aktiviteter //

Alle former for kreative udfoldelser er velkomne - syning, strik og hækling. Vi holder også workshops med garnfarvning, keramik eller papirsblomster.

Kontakt //

Mail: kreaforeningenivallensbaek@gmail.com



Madfællesskabet Vallensbæk

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

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

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

Medlemmer //

Alle 60+ med interesse i madlavning og socialt samvær.

Aktiviteter //

- Madlavning
- Fællesspisning

Kontakt //

Mail: sorengry@gmail.com



Madvennerne i Vallensbæk

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

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

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

Medlemmer //

For alle madinteresserede mænd over 18 år.

Aktiviteter //

Madlavning.

Kontakt //

Mail: neneogleif@gmail.com

Tlf.: 40 97 16 61



Vallensbæk Modelskibs Klub

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

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

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

Medlemmer //

For modelskibs-interesserede i alle aldre.

Aktiviteter //

- Træning
- Stævner og mesterskaber
- Foredrag
- Udstillinger
- Bygning af skibe i klublokale

Kontakt //

Mail: formand@vmk-rc.dk

Tlf.: 20 23 88 66

Facebook: Vallensbæk Modelskibs Klub

Læs mere på vmk-rc.dk



Scan
Mig
↩



Vallensbæk Vinlaug

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

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

Medlemmer //

For vininteresserede vallensbækborgere over 18 år.

Aktiviteter //

- Møder
- Foredrag

Kontakt //

Mail: mdradolberg@gmail.com

Politiske foreninger i Vallensbæk

De politiske foreninger er oplistet alfabetisk

Danmarks socialdemokratiske ungdom Ishøj-Vallensbæk

Tlf: 21 20 06 41

Mail: mwn.2635@gmail.com

Konservativ Ungdom i Vallensbæk

Tlf: 60 17 45 82

Mail: bsen1000@gmail.com

Dansk Folkeparti i Vallensbæk

Tlf: 27 33 80 07

Mail: carinaberth@gmail.com

SF Ishøj - Vallensbæk

Tlf: 41 42 06 99

Mail: c_s_larsen@outlook.dk

Det Konservative Folkeparti

Tlf: 27 32 90 08

Mail: formand@clubc-vallensbaek.dk

Socialdemokratiet i Vallensbæk

Tlf: 41 16 89 76

Mail: mikkel.mejling@hotmail.com

Det Radikale Venstre - Brøndby, Ishøj og Vallensbæk

Mail: Helleolesen1965@gmail.com

Enhedslisten

Tlf: 51 28 82 54

Mail: job@jensovebay.dk

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

(Giodano Bruno - italiensk filosof og digter)

Frivillige initiativer og projekter //

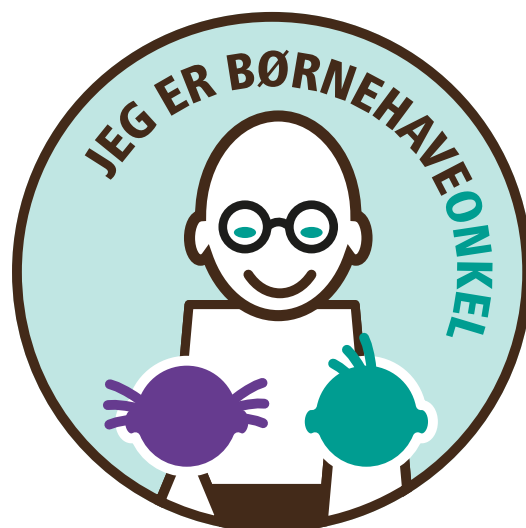


Der er mange former for frivillighed. Og mange måder at organisere frivillige på.

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

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

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



Børnehavetanter og -onkler

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

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

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

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

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

Frivillige //

Alle 18+ år kan blive frivillige.

Det kræver ikke medlemskab af Ældre Sagen.

Aktiviteter //

Frivillig i en børnehave.

Kontakt //

Mail: inge-mauritzen@privat.dk

Tlf.: 20 96 30 90



Læsetanter og -onkler

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

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

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

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

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

Frivillige //

Alle 18+ år kan blive frivillige.

Det kræver ikke medlemskab af Ældre Sagen.

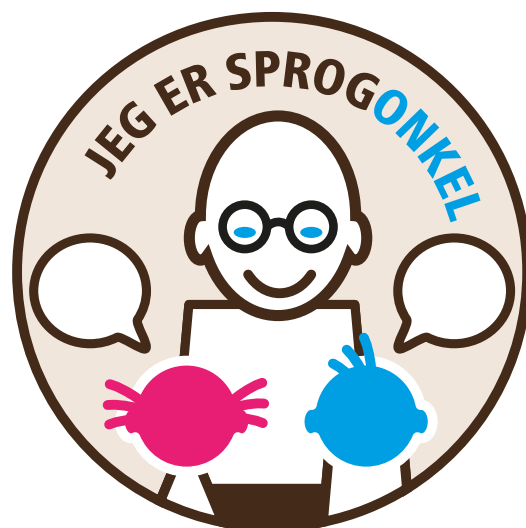
Aktiviteter //

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

Kontakt //

Mail: inge-mauritzen@privat.dk

Tlf.: 20 96 30 90



Sprogtanter og -onkler

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

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

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

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

Frivillige //

Alle 18+ år kan blive frivillige.

Det kræver ikke medlemskab af Ældre Sagen.

Aktiviteter //

Frivillig i en børnehave.

Kontakt //

Mail: inge-mauritzen@privat.dk

Tlf.: 20 96 30 90



Café Husk

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

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

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

Det kræver ingen tilmelding.

Frivillige //

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

Aktiviteter //

Café Husk har åbent den første tirsdag hver måned fra kl. 16-18 i caféen Højstruphave 10.

Kontakt //

Demenskoordinator Vibeke Gyldholm Hansen

Mail: vigh@vallensbaek.dk

Tlf.: 23 84 56 30



Cykelonkler og -tanter

Holder du af at træde i pedalerne og se nærområdet fra din tohjulede? Måske kan du endda huske barndommens glæde over at cykle ud over stepperne, få frisk luft og nye horisonter. Den glæde, kan du være med til at give videre som cykelonkel eller -tante.

Vallensbæks tre folkeskoler arbejder jævnligt med forskellige cykelaktiviteter og tager på ekskursioner. De frivillige cykelonkler og -tanter er en gruppe på 5-10 seniorer, der ca. 3-5 gange om året har lyst til at cykle med. Initiativet kommer fra lærerne, og der er minimum 1 lærer og 2 cykelonkler/tanter med på ekskursioner.

Som frivillige er du en slags støttehjul, der bidrager med tid og ro til at hjælpe børnene ud af klasselokalet og op på cyklerne – men også at med at indstille en hjelm og ikke mindst danne bagtrop på ekskursioner. Er det noget for dig, så ring for en uforpligtende snak.

Frivillige //

Alle +18 år kan være frivillige, det kræver dog, at du kan stille op i skoletiden.

Aktiviteter //

Frivillig på cykelture og i forbindelse med cykelaktiviteter.

Kontakt //

Center for Sundhed, Familie, Social og Fritid

Mail: csf@vallensbaek.dk

Tlf.: 47 97 41 30



Fredagscaféen i Sundhedshus Nordmarken

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

Fredagscaféen drives af frivillige, der på skift brygger kaffen og sætter gang i den hyggelige stemning. Gruppen er selvorganiseret og selvkørende i samarbejde med Center for Sundhed, Familie, Social og Fritid.

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

Målgruppe //

Alle 60+ år

Aktiviteter //

Hygge og snak.

Kontakt //

Center for Sundhed, Familie, Social og Fritid

Mail: csf@vallensbaek.dk

Tlf.: 47 97 41 30



Havnehygge

Uanset om du er en vandhund eller mere en landkrabbe, har Vallensbæk Havn en masse at byde på. Målet med Initiativet Havnehygge er derfor at bidrage til den gode stemning og lave arrangementer og tiltag, som kan samle Vallensbæk ved vandet.

Her kan du være med til at arrangere forskellige kulturelle eller sociale arrangementer. Havnehygge har arrangementer som Syng solen ned, som er fællessang i samarbejde med Baggårdens Stemmer fra Vallensbæk Kirker, men også planer om fællesspisning, naturaktiviteter, musik og kreative indslag. Havnehygge har også produceret sin egen podcast om havnens historie.

HavneHygge er et åbent fællesskab og arbejder tæt sammen med både havnens aktører, institutioner og foreninger. Alle kan være med – både som deltagere og som medskabere. Har du selv en idé til et arrangement, du gerne vil prøve at få op at stå, så kontakt idémændene bag Havnehygge, ægteparret Mai-Britt Fly og Villy Duvander.

Frivillige //

Alle kan være frivillige.

Aktiviteter //

Kulturelle og sociale arrangementer på Vallensbæk Havn

Kontakt //

Mail: mbfly@havnehygge.dk

Tlf.: 26 81 67 15

Facebook: HavneHygge i Vallensbæk Havn

Læs mere på www.havnehygge.dk



Scan
Mig



Huskekor

“Glemmer du, så husker jeg det ord for ord,” lyder stroferne i Kai Normann Andersens bidrag til den danske kulturkanon. Netop musik har en unik evne til at vække minder, skabe glæde og styrke fællesskabet. Det kan du opleve i Vallensbæks Huskekor, hvor mennesker med demens sammen med deres pårørende kan samles om sang og musik.

Forskning viser, at musik kan styrke hukommelsen, reducere stress og forbedre livskvaliteten hos mennesker med en demenssygdom. Koret er en tryk og inkluderende aktivitet, hvor alle kan deltage uanset sangkundskaber.

Huskekoret synger med en korleder og demenskoordinator hver anden onsdag i Daghemmet i Højstruphave og er drevet i samarbejde mellem Vallensbæk Musikskole og Vallensbæk Kommune.

Målgruppe //

Alle, der er påvirket af en demenssygdom

Aktiviteter //

Korsang, musik og fællesskab

Kontakt //

Demenskoordinator Hanne Kjærsg

Mail: hkj02@vallensbaek.dk

Tlf.: 47 97 42 05



Mad i Generationer

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

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

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

Frivillige //

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

Kontakt //

Center for Sundhed, Familie, Social og Fritid

Mail: csf@vallensbaek.dk

Tlf.: 47 97 41 30



Repair Cafe

Har du et par bukser, der skal lægges op? Er din hårtørrener holdt op med at blæse? Eller kan din bamse ikke længere sige noget? I Repair Café Vallensbæk kan alle borgere komme med ejendele, der trænger til lidt reparation fra en kærlig hånd. Måske du endda kan lære, hvordan du næste gang skal begive dig i kast, hvis dine ting går i stykker.

Formålet i Repair Cafeen er at reducere affald, ændre forbrugsmønstre og skabe viden om og lyst til grøn omstilling. Det handler om at reparere ting, frem for bare at kassere og købe nyt. Repair Cafe påvirker altså i praksis forbrugernes tankegang om cirkulær økonomi.

Her i Vallensbæk er Repair Caféen drevet i samarbejde mellem Ældre Sagen og Vallensbæk Kultur- og Borgerhus. Her er plads til alle former for frivillige, uanset om dit domæne er ved værkstedsbænken, ved sybordet eller noget helt tredje.

Repair Café er hver d. 1. lørdag og 3. onsdag i måneden på Seniorhuset Korsagergård, Korsagergård, Vejlegårdsvej 121, 2625 Vallensbæk

Frivillige //

Alle, der har lyst til at hjælpe med at udføre lette reparationer og ændre forbrugsmønstre.

Aktiviteter //

- Reparationer
- Deling af viden og lyst til at bidrage til grøn omstilling

Kontakt //

Mail: bill.soendergaard@gmail.com
Tlf.: 40 25 97 81



Scooterbanden

En bande er kommet til byen. Men frygt ej! For Scooterbanden er kun bevæbnet med god kaffe og godt humør, når de mødes for at køre en tur sammen og nyde den, naturen og hinandens selskab. For det er fællesskabet, der trækker i Scooterbanden.

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

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

Målgruppe //

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

Aktiviteter //

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

Kontakt //

Center for Sundhed, Familie, Social og Fritid

Mail: csf@vallensbaek.dk

Tlf.: 47 97 41 30



Seniorhuset Korsagergård

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

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

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

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

Målgruppe //

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

Aktiviteter //

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

Kontakt //

Mail: seniorhuset@vallensbaek.dk

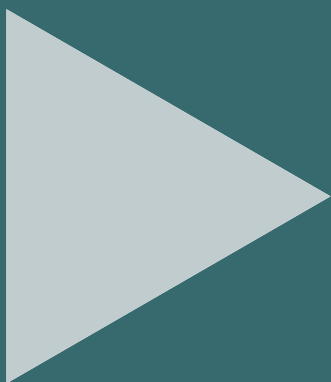
Tlf.: 43 64 60 29

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



Scan
Mig

Aktiv ude i Vallensbæk //



Vallensbæk bugner af muligheder for at bruge kroppen, få vind i håret og være sammen under åben himmel. Men hvis du er, som mennesker er flest, kan det være, du har det med at besøge de steder, du plejer, og gøre det, du plejer.

Har du lyst til at ryste posen, har vi på de næste sider samlet inspiration til dig, der gerne vil ud at opleve endnu flere af kommunens kringelkroge. Fra de bynære lomparker, Strandparken eller de 30 kvadratkilometer vand, man kan boltre sig på i Tueholmsøen og Vallensbæk Sø. Uanset om du er til høj puls, rolige naturoplevelser eller leg med ungerne, er der noget at finde lige rundt om hjørnet.



Legepladser

Er børnene fyldt med krudt? Så er det bare med at komme ud! I Vallensbæk er der legepladser for alle slags eventyrere: Dem, der klatrer højt, gynger vildt eller bygger fantasibyer i sandet.

Tag for eksempel ned til den maritime legeplads ved Vallensbæk Havn, hvor der er rig mulighed for at stævne ud på nye opdagelser. Eller besøg den interaktive legeplads ved Sundhedshuset, hvor leg og læring går hånd i hånd. I Golfsvinget, Risingeparken og langs Ringstedbanen kan I opleve naturlegepladser, hvor kroppen kommer i spil, og fantasien får frit løb – og ja, Ringstedbanen gemmer faktisk også på kommunens længste rutsjebane!

Er cyklerne med, så sving forbi trafiklegepladsen ved Pilehaveskolen, hvor man kan øve både balance og håndsignaler – helt uden biler.

Der er også hyggelige og tilgængelige legepladser ved det grønne strøg, Idrætscentret og torvet ved Vejlegårdsparken. Og husk – når institutionsbørnene holder fri, er legepladserne hos kommunens dagtilbud selvfølgelig også for jer.

Så pak madpakken, tag familien under armen og gå på jagt efter din næste favoritlegeplads – brug QR-koden nedenfor og find vej til masser af grin, gang i kroppen og grønne åndehuller i hele Vallensbæk!

Find listen over legepladser her //

www.vallensbaek.dk/legepladser



Scan
Mig
↩



Åbne idrætsfaciliteter

Kalder dine kondisko på at blive luftet? I Vallensbæk er der mange steder til dig, der kan lide at bevæge dig.

Er du lidt af en vandhund, er det oplagt at nyde Vallensbæk Strands fine badeforhold og blåt strandflag. På Badeanstalten Valhal kan du hoppe i det udendørs bassin og nyde udsigten fra tagterrassen ganske gratis. Du kan også tage dukkert i indendørs i den nye svømmehal, der åbner i slutningen af 2025.

Er du til fods, er der mange gode stier rundt om i hele kommunen, som kan bruges til friske gå- eller løbeture. Du kan også indlægge lidt fitness på en af byens tre udendørs fitness-områder. Flere af stierne er også gode til cykel- eller rideture. De firbenede kan opstaldes hos Vallensbæk Rideakademi, der også tilbyder privat undervisning.

Er du mere til en venskabelig dyst? Tag et slag petanque, padel eller bordtennis, eller smut ned i Strandparken, når sommerens beachvolley-net er sat op. Du kan også tage de 18 huller med fodboldgolf eller kaste dig ud på den tekniske bike park ved Vallensbæk Ungdomsskole på din mountainbike.

Så snør skoene, find cyklen – eller svømmebrillerne – og gå på opdagelse i Vallensbæks mange åbne motionstilbud. Brug QR-koden nedenfor og find lige præcis det sted, der passer til dig.

Find listen over idrætsfaciliteter her //

www.vallensbaek.dk/idraetsfaciliteter



Scan
Mig



Naturoplevelser

Uanset om du jagter eventyr eller bare har brug for en pause med frisk luft og fuglefløjt, er Vallensbæks grønne og blå områder klar til at tage imod dig. Er du til skattejagt, kan du prøve at finde Lille Tilde – en af Vestegnens glemte kæmper, der vist nok holder til i Vallensbæk Mose. Du kan også se, hvilke fugle du kan spotte i den store kikkert ved Fugletårnet.

Er du mere til de arter, der kryber, kravler og gror? Så stå endelig på hoved i en af de åbne grejbanker, der er fyldt med net, lupper og gode idéer til børnevenlige aktiviteter i naturen.

Du kan også nyde en smuk og stille nat i det fri i et af kommunens syv shelters. Her kan du tænde bål og lave alt fra svamperisotto til skumfiduser – det kræver ingen booking.

Du kan også give den som krabbejæger Ved Vallensbæk Havn og fange dagens fangst med snor, klemme og lidt lokkemad. Går du efter de lidt større fisk, så snup fiskestangen og tag til Tueholmsø – husk bare fiskekortet, som du henter online eller hos Restaurant Mosen.

Du kan også tage ud på det stille vand i Tueholmsø eller Vallensbæk Sø i kano eller kajak. Bare hold øje med vandskientusiasterne – de har fart på!

Naturen i Vallensbæk er fuld af oplevelser, uanset om du bedst kan lide at nyde den i stilhed eller med andre små eller store udforskere. Så brug QR-koderne nedenfor og find vej til dit næste udflugtsmål.

Find listen over naturoplevelser her //

www.vallensbaek.dk/naturoplevelser



Scan
Mig

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

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



Fritidsvejledning //

I Vallensbæk Kommune ser vi en stor værdi i det fællesskab, der findes ude i foreningerne. Her kan børn og unge få nye venner og positive oplevelser, som former dem som mennesker, og de kan tage med sig resten af livet. Derudover er det både sundt og sjovt at få bevæget sig og lære noget nyt.

Denne bog er med til at skabe et overblik over alle de mange interesser, man kan dyrke i Vallensbæk. Kender du et barn eller en ung, der ikke går til en fritidsaktivitet, eller har du som forælder svært ved at navigere i foreningstilbuddene, så kontakt os, og vi hjælper jer i gang! Vi har fingeren på pulsen og tager gerne kontakt til foreninger, I gerne vil besøge.

Fritidsvejledning er for alle børn op til 18 år - også hvis dit barn skulle have særlige behov at tage højde for. Vi har foreninger, der har tilpassede hold og et godt samarbejde med organisationen Specialsport.dk. De er specialister i at finde det rette tilbud til børn og unge med udfordringer, hvad end dit barn er til fodbold eller skak.

Har du brug for hjælp til at finde en aktivitet til dit barn eller brug for støtte i processen mod et aktivt fritidsliv? Så skriv eller ring til fritidsvejlederen.

Kontakt //

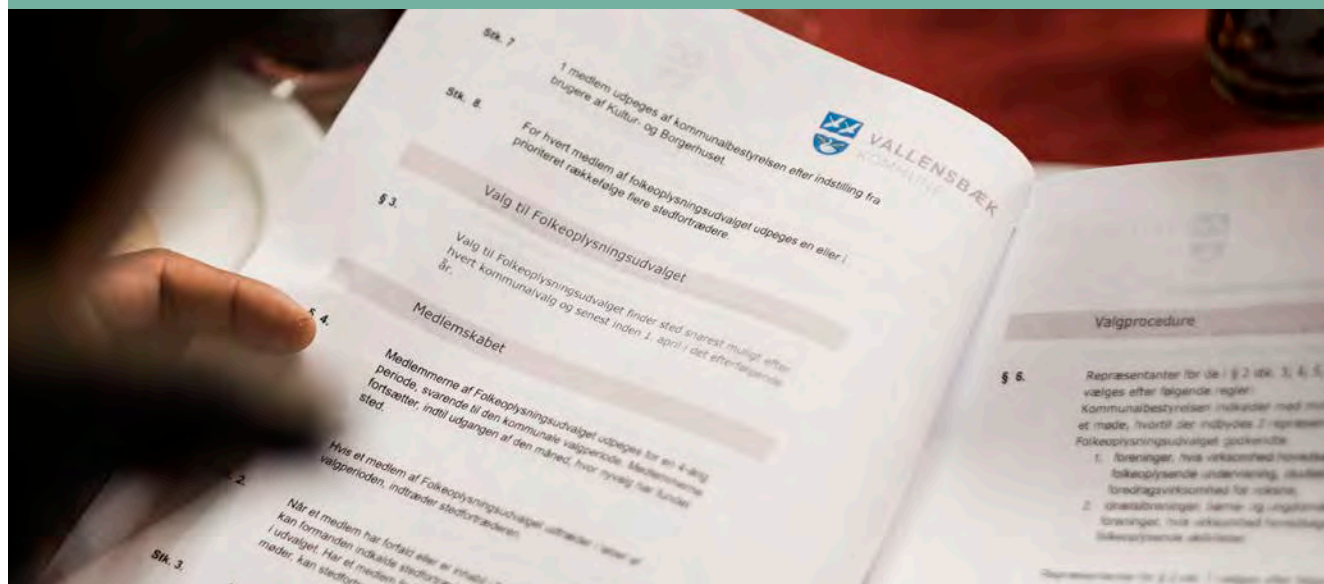
Center for Sundhed, Familie, Social og Fritid

Mail: csf@vallensbaek.dk

Tlf.: 47 97 41 30

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

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



Bag om denne guide //

Bag om denne bog //

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

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

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

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

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

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

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

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

Center for Sundhed, Familie, Social og Fritid

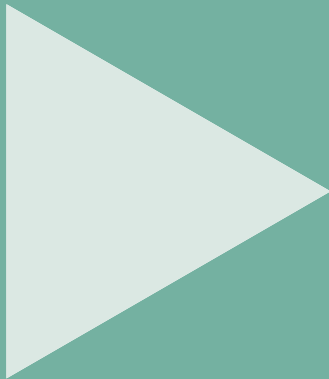
Mail: csf@vallensbaek.dk

Tlf.: 47 97 41 30

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

(Samuel Pepys - engelsk embedsmand og skribent)

Alfabetisk indeks //



Forening/frivilliggruppe:**Kapitel:****Sidetal:**

AOF Region Hovedstaden	▶ Aftenskoler og undervisning	6
Blixen Klub Vallensbæk	▶ Kulturforeninger	26
Børnehavetanter og -onkler	▶ Frivillige initiativer og projekter	90
Café Husk	▶ Frivillige initiativer og projekter	93
CGC Golf Club	▶ Sport- og idrætsforeninger	44
Coding Pirates Vallensbæk	▶ Kulturforeninger	27
Cykelonkler og -tanter	▶ Frivillige initiativer og projekter	94
Cykling Uden Alder Vallensbæk	▶ Frivillige sociale foreninger	12
Cyklistforbundet Vestegnen	▶ Sport- og idrætsforeninger	45
Danmarks Naturfredningsforening Vallensbæk-Ishøj	▶ Øvrige foreninger	78
Dansk Aktionærforening Lokalforening Vestegnen	▶ Øvrige foreninger	79
Danske Handicaporganisationer Vallensbæk Lokalafdeling	▶ Frivillige sociale foreninger	13
Den Srilankansk-Danske Venskabsforening	▶ Kulturforeninger	28
Det Danske Spejderkorps Pilehave Gruppen	▶ Spejderforeninger	41
Diabetesforeningen Vallensbæk Lokalafdeling	▶ Frivillige sociale foreninger	14
FOF Københavns Omegn	▶ Aftenskoler og undervisning	7
Folkeuniversitetet i Vallensbæk	▶ Aftenskoler og undervisning	8
Fotoakrobaterne	▶ Kulturforeninger	29
Fredagscaféen i Sundhedshus Nordmarken	▶ Frivillige initiativer og projekter	95
Gli Amici dell' Italia	▶ Kulturforeninger	30
Havnehygge	▶ Frivillige initiativer og projekter	96
Helårsbadeforeningen Havet	▶ Sport- og idrætsforeninger	46
Hjerteforeningen Lokalafdeling Ishøj/Vallensbæk	▶ Frivillige sociale foreninger	15
Huskekor	▶ Frivillige initiativer og projekter	97
Høreforeningen Vallensbæk Lokalafdeling	▶ Frivillige sociale foreninger	16
KFUM-Spejderne Strandboerne	▶ Spejderforeninger	40
Korforeningen Sangværk	▶ Kulturforeninger	31
Kreaforeningen i Vallensbæk	▶ Øvrige foreninger	80
Lions Vallensbæk	▶ Frivillige sociale foreninger	17
Læsetanter og -onkler	▶ Frivillige initiativer og projekter	91
Løb i Vallensbæk	▶ Sport- og idrætsforeninger	47
Mad i Generationer	▶ Frivillige initiativer og projekter	98
Madfællesskabet Vallensbæk	▶ Øvrige foreninger	81
Madvennerne i Vallensbæk	▶ Øvrige foreninger	82
Natteravnene i Vallensbæk	▶ Frivillige sociale foreninger	19

Fortsættes på næste side

Forening/frivilliggruppe:	Kapitel:	Sidetal:
Phønix / VI39 Kapgang	► Sport- og idrætsforeninger	48
Repair Cafe	► Frivillige initiativer og projekter	99
Røde Kors Ishøj-Vallensbæk	► Frivillige sociale foreninger	20
Salsal Kulturforening	► Kulturforeninger	32
Schæferhundeklubben Kreds 62	► Sport- og idrætsforeninger	49
Scooterbanden	► Frivillige initiativer og projekter	100
Seniorhuset Korsagergård	► Frivillige initiativer og projekter	101
Sprogtanter og -onkler	► Frivillige initiativer og projekter	92
Step by Step	► Sport- og idrætsforeninger	50
Vallensbæk Agility Sport	► Sport- og idrætsforeninger	51
Vallensbæk Amatørteater	► Kulturforeninger	33
Vallensbæk Badminton	► Sport- og idrætsforeninger	52
Vallensbæk Bordtennis Klub	► Sport- og idrætsforeninger	53
Vallensbæk Børneteater – Zebragruppen	► Kulturforeninger	34
Vallensbæk Båd Klub	► Sport- og idrætsforeninger	54
Vallensbæk Floorball	► Sport- og idrætsforeninger	55
Vallensbæk Gymnastik & Fitness	► Sport- og idrætsforeninger	56
Vallensbæk Hygge Fodbold	► Sport- og idrætsforeninger	57
Vallensbæk Håndbold	► Sport- og idrætsforeninger	58
Vallensbæk Håndvåben Skytter	► Sport- og idrætsforeninger	59
Vallensbæk IF Fodbold	► Sport- og idrætsforeninger	60
Vallensbæk Jagtforening	► Sport- og idrætsforeninger	61
Vallensbæk Ju Jitsu	► Sport- og idrætsforeninger	62
Vallensbæk Kano & Kajak Club	► Sport- og idrætsforeninger	63
Vallensbæk Kunstforening	► Kulturforeninger	35
Vallensbæk Lokalhistoriske Forening	► Kulturforeninger	36
Vallensbæk Menighedspleje	► Frivillige sociale foreninger	18
Vallensbæk Modelskibs Klub	► Øvrige foreninger	83
Vallensbæk Petanque Klub	► Sport- og idrætsforeninger	64
Vallensbæk Pistolskytte Klub	► Sport- og idrætsforeninger	65
Vallensbæk Rideklub	► Sport- og idrætsforeninger	66
Vallensbæk Rulleskøjteklub	► Sport- og idrætsforeninger	67
Vallensbæk Sejlklub	► Sport- og idrætsforeninger	68
Vallensbæk Seniorklub	► Frivillige sociale foreninger	21

Forening/frivilliggruppe:	Kapitel:	Sidetal:
Vallensbæk Skytteforening	► Sport- og idrætsforeninger	69
Vallensbæk Sportsdykkerklub	► Sport- og idrætsforeninger	70
Vallensbæk Svømmeklub	► Sport- og idrætsforeninger	71
Vallensbæk Tennis & Padel Klub	► Sport- og idrætsforeninger	72
Vallensbæk Vandskilub	► Sport- og idrætsforeninger	73
Vallensbæk Vinlaug	► Øvrige foreninger	84
Vestegnen FK	► Sport- og idrætsforeninger	74
Vi39 Vinterbaderne	► Sport- og idrætsforeninger	75
Wallensbek Byes Laug	► Kulturforeninger	37
Ældre Sagen Lokalafdelingen i Vallensbæk	► Frivillige sociale foreninger	22

Aktiv ude i Vallensbæk:	Kapitel:	Sidetal:
Legepladser	► Aktiv ude i Vallensbæk	104
Naturoplevelser	► Aktiv ude i Vallensbæk	106
Åbne idrætsfaciliteter	► Aktiv ude i Vallensbæk	105

Andet:	Kapitel:	Sidetal:
Bag om denne guide	► Bag om denne guide	110
Forord	► Forord og kort over Vallensbæk	1
Fritidsvejledning	► Bag om denne guide	108
Politiske foreninger i Vallensbæk	► Øvrige foreninger	86
På tur i Vallensbæk	► Forord og kort over Vallensbæk	2