

PÅ GÅNG



Alla evenemang finns på pagang.mitti.se

Tipsa oss om evenemang pagang.mitti.se

Evenemang i våra tidningar publiceras bara i mån av plats. Evenemanget måste vara öppet för alla att delta och inte vara arrangerat av företag med rent kommersiella intressen.

DANS TORS DAG 12 SEPTEMBER

Prova NIA Moving To Heal
Kl. 13.00-14.15 Träningspuls, World Trade Center. Nia Moving to heal är en dansinfluerad träningsform framtagen för läkning och rehabilitering. Vi skapar medvetenhet och integritet i vår kropp och upplever glädje i att få röra den till underbar musik. Tempot är lägre och njutningsfullt. Klassen avslutas med avslappning till klangskålar. Prova på 100 kr. Välkommen!
carola.lassen@gmail.com.
070-728 47 44. www.facebook.com/kimi.ora.seek.health/.
Träningspuls, Klarabergsviadukten 70, Norrmalm.

FAMILJ SÖNDAG 15 SEPTEMBER

Föreviga bebisavtrycken!
Välkommen att besöka oss med er bebis i vår avtrycksstudio på Fridhemsplan. Vi hjälper dig att göra ett vackert bebisavtryck i keramik hos oss. Resultaten blir en vackert glänsande keramikavla att fästa på väggen därhemma. Helt kostnadsfritt! Tis-sön kl. 10-17. Endast tidsbokning. info@thecreativityhouse.se. 08-652 62 68.
www.thecreativityhouse.se.
Drottningholmsvägen 31, Kungsholmen.

FÖRELÄSNING ONSDAG 18 SEPTEMBER

Flykten från kvinnofängelset
Välkommen till den här veckans

Onsdagshistoria! Den 18 september 1889 rymmer fånge 259 Boda Mathilda Wallin från Norrmalms centralfängelse. Men vilken livshistoria föregår den dramatiska flykten? Hör om ett tufft kvinnoöde präglat av ekonomisk utsatthet, prostitution och stöld. En berättelse från Stockholms lägre skikt. Föreläsare: Sandra Häll Pettersson, Stadsarkivet. Kl. 13-13.45. Fri entré.
stadsarkivet@stockholm.se.
08-508 283 00.
stadsarkivet.stockholm.se/
Stadsarkivet, Kungsklippan.

GUIDNING TORS DAG 12 SEPTEMBER

Hantverkargatan special
Kl. 11. Stadsvandring med guiden Per Haukaas. Samling vid busshållplatsen utanför Stadshuset. Slut vid Fridhemsplan. Ej föränmälan. Avgift 100/150 kr.
per.haukaas@gamma.telenordia.se. 08-662 89 44.
www.stadsvandringsguide.se.
Hantverkargatan, Kungsholmen.

IDROTT MÅNDAG 16 SEPTEMBER

Awareness Through Movement
Feldenkrais: ATM Awareness Through Movement Prova Feldenkrais! Medvetenhet genom rörelse. ! Feldenkrais är en rörelsepedagogisk metod för närvaro, känsla och flyt i vardagen, fritiden, idrott och dans. Bli rörelsemart! Måndagar kl. 19.10. Datum: start 16/9 och rullar på månda-

gar 10 ggr under september-november. Anmälan/info: www.tangoverkstan.se. Frejgatan 41. T-bana Odenplan/Rådmansg. tangoverkstan@yahoo.com. 079-348 56 97.
Frejgatan 41, Kungsholmen.

MEDMÄNNISKA ONSDAG 11 SEPTEMBER

Kom och fika med oss!
Röda Korset tillsammans med Stockholms Sjukhem ordnar fika för dig som vill ha en stunds gemenskap. Café Vallgossen är öppet 14.30-16.00 varje onsdag. Hoppas vi ses i caféet på Stockholms Sjukhem. Välkommen!
lisbeth.roy@me.com.
070 517 57 61.
Mariebergsgatan 22, Kungsholmen.

PENSIONÄR ONSDAG 11 SEPTEMBER

Underhållning på Baltzar
Mats Larsson och Stefan Gustavsson spelar jazzlåtarna från den amerikanska sångboken på trumpet och piano. Baltzar träfflokal, kl. 13.00, fri entré. Välkomna! Bolinders plan, Kungsholmen.

ÖSTERMÅL GUIDNING ONSDAG 11 SEPTEMBER

Norra Gärdet
Kl. 11. Stadsvandring med guiden Per Haukaas. Samling vid. Slut utanför tv4 på Tegelluddsv. Ej föränmälan. Avgift 100/150 kr. per.haukaas@gamma.telenordia.se. 08-662 89 44.

www.stadsvandringsguide.se. Sandhamnsgatan 4, Östermalm.

Skeppsholmen & Kastellholmen
Gatuguiden Peter Frisk leder en historisk vandring ute på holmarna: Skeppsholmen och Kastellholmen. Samling utanför Nationalmuseums entré, mot vattnet kl. 11.00. 070-638 99 55. info@peterfrisk.se.
www.peterfrisk.se.
Södra Blasieholmshamnen 2, Djurgården.

TORS DAG 12 SEPTEMBER

Waldemarsudde
Magnus Cedergren visar dig till 1800-talets Waldemarsudde. Lär mer om segelfartygen, timmerexporten, brädgården, vraket, mordet, den stora branden och jordbruket. En vandring i parken om ca. 1,5-2 timmar. Vi träffas kl. 16.30 bredvid ändhållplatsen Waldemarsudde för spårvagnslinje 7 på Djurgården. Kostnad: 50 kr, ungdomar upp till 17 fritt, ingen föränmälan.
mace@lysator.liu.se.
Ryssviksvägen, Djurgården.

SÖNDAG 15 SEPTEMBER

Hjorthagen och Norra Djurgårdsstaden
Kl. 14. Stadsvandring med guiden Per Haukaas. Samling på Artemisgatan vid tunnelbaneuppgången från Ropsten. Ej föränmälan. Avgift 100/150 kr. Även kl. 16 torsdag 17/10. per.haukaas@gamma.telenordia.se. 08-662 89 44.
www.stadsvandringsguide.se.
Artemisgatan, Östermalm.

MUSIK TIS DAG 17 SEPTEMBER

Jazzkonsert Kulturhuset
Hjorthagens Jazzklubb kl. 19 Stjärnkval med pi. Vladimir Shafranov nyss hemkommen från stor Japanturné. Bott o spelat i NY med dom största, denna kväll med en av Europas bästa på sax Bernt Rosengren Ett möte det kommer att slå gnistor om. Hans Backenroth, bas och Bengt Stark, trummor. Klubben presenterar stolt denna grupp. Innan konserten mat o mys i Kafe Kultur. Bordsbest 08-611 55 02. info@folkkulturcentrum.se. Artemisgatan 19, Hjorthagen.

NATUR TORS DAG 12 SEPTEMBER

Djurgården, barnvagn
Höst är en fin tid. Det finns mycket roligt att upptäcka och göra. Vackra höstlöv, bär och nötter. Mesarna har börjat bilda meståg och alla djur (stora som små) börjar förbereda sig för kylan, lägger upp förråd eller hittar sovställe. Naturguide Helena Klangemo berättar mer. Samling kl. 11.00 T-bana Universitet. Ta med fika. Ca 3 km, 3 tim. Kostnad 100 kr, under 18 år fritt. 0706-380 712.
www.utinaturen.nu.
Norra Djurgården.

VASASTAN

DANS MÅNDAG 16 SEPTEMBER

Tango! Passion, närhet!
Ta dina första tangosteg! Testa

tango måndagar kl 18-19. Start 16/9 med fortsättning måndagar under september-november. Du behöver inte komma med parter. Du får prova båda rollerna och vi byter partners. T-bana: Odenplan/Rådmansgatan. Avgift. Info/anmälan: www.tangoverkstan.se, 073-770 25 15, tangoverkstan@yahoo.com. Frejgatan 41, Vasastan.

GUIDNING ONSDAG 11 SEPTEMBER

Makten på nedre Norrmalm
Kl. 17. Stadsvandring med guiden Per Haukaas. Samling utanför hotell Sheraton på Tegelbacken. Rosenbad, Drottninggatan m m. Slutar på Sveavägen. Midtown. Ej föränmälan. Avgift 100/150 kr. per.haukaas@gamma.telenordia.se. 08-662 89 44.
www.stadsvandringsguide.se.
Tegelbacken, Norrmalm.

TORS DAG 12 SEPTEMBER

Belatchew c/o Östberg
En specialvisning av utställningen "Skuggspel" med arkitekt Rael Belatchew med särskilt fokus på den hundraårsjubilerande ateljén, träbyggnadens möjligheter och framtiden. Visning- en hålls av arkitekturhistoriker Martin Rörby torsdag 12 september kl. 17.00-18.00. Biljetter, 120 kr, köps på plats (begränsat antal platser). info@eldhsatelje.se. 08-612 65 60.
www.eldhsatelje.se.
Lögebodavägen, Vasastan.

Jubel på Östersjön

Sista-minuten-kryssa med Viking Cinderella. Nya artister varje dag, god mat, taxfreeshopping och virvlande dans till fyndpris.

- Nöjeskryssning 22 timmar
- Del i Economyhytt
- Frukostbuffé



Kryssa med Cinderella
110:–
pris ex per person

Boka på Vikingline.se
Gäller utvalda datum

NG LI

ANLITA ERT LOKALA FLYTTFÖRETAG!

För en trygg och problemfri flytt, anlita alltid Stadsbudet! Ett flyttföretag i Stockholm, verksamma sedan 1900-talet.



08-35 55 00
www.stadsbudet.se



Stöd livsviktig forskning på cancerfonden.se



BLÅBÄR LINGON & SYLT

Färska hjortron. Endast svenska bär. Litervis eller hela lådor. Även potatis. Hemkokt sylt flera sorter (60-70% bärhalt). Säljes från lastbil.

MÅNDAG 16/9

Lidingö Ishall

kl 10⁰⁰-10³⁰

P Solnahallen

kl 12⁰⁰-12³⁰

Bromma kyrka

kl 13⁰⁰-13³⁰

0736-27 83 29

www.bondenistorstan.se



Personalbrist?

Vi erbjuder flexibel bemanning med lång erfarenhet och kort startsträcka inom:

- Administration
- Kontorsservice
- Ekonomi
- Vaktmästeri
- Fastighetsskötsel
- ...och mycket mer

veterankraft.se

stockholmcity@veterankraft.se | tel: 08-525 21 900

ÅTERHÄMTNING OCH FÖRDJUPNING

Pilgrimsvandring i sorgens tecken

Vi vandrar en relativt enkel sträcka, både i samtal och under vissa sträckor i tystnad. Vi stannar under vägen för en gemensam fikastund med egen medtagen fika.

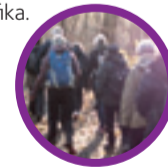
DATUM/TID: lördag 14/9 kl. 11.00

PLATS: Pilgrimscentrum Tyresö

LEDARE: Laila Svensson, diakon

laila.svensson@svenskakyrkan.se

08-545 709 68



Svenska kyrkan
VÄSTERMALMS FÖRSAMLING

www.svenskakyrkan.se/vastermalm

Nu är det bråttom.

Njursvikt är vanligt, osynligt och ofta livshotande.

Hjälp oss att rädda liv!

Plusgiro: 90 03 67-4

Swish: 900 36 74

www.njurfonden.se

njur fonden