

## Osteoporosföreningen i Stockholms län inbjuder till Två föreläsningar

24 oktober kl. 17.30–19.30

Vad gäller nu vid behandling av osteoporos?  
Vilka patienter har hög frakturrisik?

Märit Wallander, med. dr, specialist i allmänmedicin,  
Lill-Jans Husläkarmottagning, medförfattare till hand-  
bok för läkare om Osteoporos.

Lokal: Tellus, Lignagatan 8 (Hornstull),  
Drakenbergssalen. Anmälan: Senast 17/10

14 november kl. 17.00–19.00

Rätt diagnos vid ryggbesvär – är det osteoporos,  
artros eller något annat?

Hur behandlar man osteoporos?

Hans Jutberger, överläkare Osteoporosmottagningen,  
Geriatriska kliniken, Norrtälje sjukhus.

Lokal: Tellus, Lignagatan 8 (Hornstull),  
Drakenbergssalen. Anmälan: Senast 7/11

Anmälan till föreläsningarna görs till  
osteosthm@gmail.com eller 070-0503054  
Avvakta bekräftelse med e-post eller SMS.

Gratis för medlemmar, övriga 60 kr, betalas  
kontant vid entrén. Vi tar inte Swish. Anmälan är  
bindande. OBS! Antalet platser är begränsat.  
Välkomna!

Bli medlem i Osteoporosförbundet och håll dig  
informerad!



**OSTEOPOROS  
FÖRBUNDET** www.osteoporos.org

26-28 september  
&  
3-5 oktober 2019

Originallet sedan 1992  
på NackaStrandsMässan



Läs mer på [stockholmbeer.se](http://stockholmbeer.se)  
öl, whisky, avec, vin, champagne, gin, rom...

# PÅ GÅNG



Alla evenemang finns på [pagang.mitti.se](http://pagang.mitti.se)

Tipsa oss om evenemang [pagang.mitti.se](http://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.

## FAMILJ FREDAG 27 SEPTEMBER

### Barnrytmik 6–18 mån

Kl. 11.15–14.00 Musik- och dans-  
salen, Dieselverkstaden. Pedago-  
g: Stina Agnas. Vi välkomnar  
alla barn 6–18 mån i sällskap med  
vuxen. Biljetter 100 kr per barn  
bokas via [dieselverkstaden.se](http://dieselverkstaden.se)  
eller i Dieselverkstaden info-  
disk. [info.dieselverkstaden@nacka.se](mailto:info.dieselverkstaden@nacka.se)  
08-7188290.  
dieselverkstaden.se.  
Marcusplatsen 17, Sickla.

### Babyrytmik 0-8 mån

Kl. 11.30–12.15 Musik- och dans-  
salen, Dieselverkstaden. Pedago-  
g: Stina Agnas. Vi välkomnar  
alla barn 0-8 mån i sällskap med  
vuxen. Biljetter 100 kr per barn  
bokas via [dieselverkstaden.se](http://dieselverkstaden.se)  
eller i Dieselverkstaden info-  
disk. [info.dieselverkstaden@nacka.se](mailto:info.dieselverkstaden@nacka.se)  
08-7188290.  
Marcusplatsen 17, Sickla.

### Barnrytmik 1-4 år

Kl. 10.15–11.00. Musik och dans-  
salen, Dieselverkstaden. Pedago-  
g: Stina Agnas. Vi välkomnar  
alla barn 1-4 år i sällskap med  
vuxen. Biljetter 100 kr per barn  
bokas via [dieselverkstaden.se](http://dieselverkstaden.se)  
eller i Dieselverkstaden info-  
disk. [info.dieselverkstaden@nacka.se](mailto:info.dieselverkstaden@nacka.se)  
08-7188290.  
Marcusplatsen 17, Sickla.

## LÖRDAG 28 SEPTEMBER

### Världens Mesta Ester

Teaterföreställning från 7 år. Fri  
entré Ester är ny i klassen. Signe  
tycker att hon verkar spännan-  
de. Hon har egen nyckel och så  
får hon gå hem själv. Och hennes  
mamma är skådespelare och bor  
i New York. Hon heter Greta Gar-  
bo! Spelas kl. 15.00. [info@teater-  
fredag.se](mailto:info@teater-<br/>fredag.se), 08-640 0426.  
[www.teaterfredag.se](http://www.teaterfredag.se).  
Byvägen 54, Saltsjöbaden.

## MÅNDAG 30 SEPTEMBER – TISDAG 1 OKTOBER

### En tå i det blå

Babymålning för dig och ditt  
barn (9 mån–2 år). Små barn och  
bebisar upplever med alla sinnen

och med hela kroppen. Känn fär-  
gen med fingrar, gör avtryck med  
tå och fot, prova vad som händer  
när du blandar olika kulörer!  
Pedagog: Stina Agnas. Bildsalen,  
Dieselverkstaden kl. 11.30–12.30.  
Biljetter 180 kr för en vuxen och  
ett barn via [dieselverkstaden.se](http://dieselverkstaden.se)  
se eller i Dieselverkstaden info-  
disk. [info.dieselverkstaden@nacka.se](mailto:info.dieselverkstaden@nacka.se)  
08-7188290.  
Marcusplatsen 17, Sickla.

## FÖRELÄSNING ONSDAG 25 SEPTEMBER

### Kristina – en modern regent

Drottning Kristina – en modern  
regent. "Som om kronprinsessan  
Victoria skulle konverterat till is-  
lam". Ulf Swenzén tecknar  
Kristinas porträtt. Kl. 19.00.  
Fika från kl. 18.30. Fritt inträde.  
[info@bjorknaskyrkan.se](mailto:info@bjorknaskyrkan.se).  
0707-545333.  
bjorknaskyrkan.se.  
Björknaskyrkan,  
Värmdövägen 622 (vid Central-  
plan), Saltsjö-bo.

## KULTUR TORSDAG 26 SEPTEMBER

### Storkällans kapell

Samling 9.15 utanför Nordea i  
Tyresö Centrum för dem som vill  
vandra till kapellet, 2,5 km. För  
dem som vill komma direkt till  
visningen är det samling 10.00  
utanför kapellet. Storkällans  
kapell invigdes 1970 och ligger i  
vacker tallskog precis på gränsen  
mellan Nacka och Tyresö. Ut-  
smyckning av Nackakonstnären  
Olle Nyman. Personal från kapel-  
let visar och berättar. Arr. STF  
Södertörn. [ebba@filuren.com](mailto:ebba@filuren.com).  
0739-654365. [www.svenskatur-  
ristforeningen.se/stfsodertorn](http://www.svenskatur-<br/>ristforeningen.se/stfsodertorn).  
Storkällans väg 20, Älta.

## TISDAG 1 OKTOBER

### Nacka lokalhistoriska arkiv

Besök Nacka lokalhistoriska  
arkiv och ta del utav mängder av  
dokument, handlingar och bilder  
om Nackas historia. Arkivet ligger  
i Dieselverkstaden. Arkivet

har öppet vardagar kl. 10–16.30  
med lunchstängt kl. 12–13. För-  
boka ditt besök per telefon:  
08-718 9078. [info.dieselverksta-  
den@nacka.se](mailto:info.dieselverksta-<br/>den@nacka.se).  
[dieselverkstaden.se](http://dieselverkstaden.se).  
Marcusplatsen 17, Sickla.

## MUSEUM SÖNDAG 29 SEPTEMBER

### Nacka hembygdsmuseum

Museet ligger i en av flyglarna på  
Stora Nyckelviken. Utställning-  
arna visar Nackas tidigaste his-  
toria, äldre hantverk och föremål  
som användes i hemmet bland  
annat. Museet har öppet sönda-  
gar och helgdagar t.o.m. 13 okto-  
ber kl. 12.00–16.00. Fri entré.  
Mer information på [nacka.se](http://nacka.se).  
08-7188290. [www.nacka.se/upp-  
leva-gora/kultur-och-museer/](http://www.nacka.se/upp-<br/>leva-gora/kultur-och-museer/)  
Stora Nyckelviken,  
Nyckelviksvägen, Nacka.

## MUSIK ONSDAG 25 SEPTEMBER

### Onsdagsjazzen Solsidan

Restaurang Solsidan bjuder in  
till onsdagsjazz kl. 19.00–21.00  
med "Trio Legacy" bestående  
av: Gustav Lundgren git. Stefan  
Gustafson pi. Patrik Boman kon-  
trbas. Trion spelar melodios jazz  
i Nat King Coles och Oscar Peter-  
sons anda!  
Musikavgift 100 kr. 08-717 194 40.  
[solsidejazz@gmail.com](mailto:solsidejazz@gmail.com).  
Skyttevägen 16, Saltsjöbaden.

## NATUR MÅNDAG 30 SEPTEMBER

### Höstpromenader

Följ med på promenad i vackra  
Erstaviksskogen. Vandra med  
eller utan stavar i en och en halv  
timme på stigar och skogsvä-  
gar. Hundar är välkomna. Ingen  
avgift. Info & anmälan: Kerstin  
Murby, [kerstin.murby39@gmail.com](mailto:kerstin.murby39@gmail.com),  
070-482 28 92. Samling kl.  
9.30 vid Erstaviksbadets parke-  
ring i Saltsjöbaden. Arr STF Sö-  
dertörn. [www.svenskaturistfo-  
reningen.se/stfsodertorn](http://www.svenskaturistfo-<br/>reningen.se/stfsodertorn).  
Parkering Erstaviksbadet,  
Erstaviksbadets väg,  
Saltsjöbaden.

## TISDAG 1 OKTOBER

### Höstpromenader

Vi går i skogen runt Fisksåtra, en  
timme i lugnt tempo. Efteråt fika  
i Källan för den som vill. Info &  
anmälan: Annika Sweden. Sam-  
ling kl. 9.00, mellan monumentet  
och kyrkan i Fisksåtra. Arr STF  
Södertörn. Källan i Fisksåtra är  
medarrangör. [swedenannika@  
gmail.com](mailto:swedenannika@<br/>gmail.com). 0706-871 671. [www.  
svenskaturistforeningen.se/st-  
fsodertorn](http://www.<br/>svenskaturistforeningen.se/st-<br/>fsodertorn).  
Fisksåtra kyrka, Fisksåtra torg,  
Saltsjöbaden.

## ÖVRIGT FREDAG 27 SEPTEMBER

### Klimatdemonstration

Kom och visa ditt stöd för att  
Nacka kommun ska leva upp till  
Parisavtalet. Nacka kommun be-  
höver både öka tempot och insat-  
serna i klimatarbetet. Kl. 08–12  
utanför Nacka stadshus. Mani-  
festationen är en del av Global  
Week For Future med strejker  
över hela världen med anledning  
av FN:s klimattmöte i New York.  
Arrangör: Fridays For Future och  
Naturskyddsforeningen i Nacka.  
[ronnyfors@gmail.com](mailto:ronnyfors@gmail.com). 0738-  
024 543. [nacka.naturskyddsfo-  
reningen.se/](http://nacka.naturskyddsfo-<br/>reningen.se/).  
Granitvägen 15, Nacka.

## SÖNDAG 29 SEPTEMBER

### Fira återvinningsdag

Vi vill fira Återvinningsdag  
med alla er som tar den där extra  
tiden för att återvinna och åter-  
bruka på Östervik kretslopps-  
central! Kom och träffa GoodBi-  
ke som hjälper dig att kontrollera  
och serva din cykel, få tips och in-  
spiration på saker skapade från  
återbruk av Youth and Care, låna  
böcker eller verktyg från Diesel-  
verkstaden bibliotek eller prata  
om återvinning med oss. Kl. 11–  
15. [info@nacka.se](mailto:info@nacka.se). 08-718 00 00.  
[www.nackavattenavfall.se](http://www.nackavattenavfall.se).  
Saltsjöbadsvägen, Saltsjöbaden.

Fler tips  
[pagang.mitti.se](http://pagang.mitti.se)



## ÖKAR VI JÄMSTÄLLDHETEN SÅ MINSKAR VI FATTIGDOMEN.

Ge kvinnor kraft och ta ställning för jämställdhet.  
För när flickor i världens fattigaste länder får gå i skolan, utvecklas  
och ta plats i samhället kan de ta klivet ut ur fattigdom. Vi kallar det  
jämställdhetseffekten. Stöd vårt arbete, ge ditt bidrag idag.

Swisha 100 kr till 901 00 18

# Obehag i benen?

Är obehaget så starkt att du känner tvång att röra på benen? Blir det värre  
på kvällen, natten eller när du vilar? Lindras obehagen vid rörelse?  
Det kan vara tecken på Willis-Ekbom Disease, WED (även kallad RLS).

Välkommen till informationsmöte i ABF-huset,  
lokal Z-salen, Sveavägen 41, Stockholm.

Ons 9/10 kl. 18-20. Fritt inträde, begränsat antal platser. Ingen föranmälan.

- Kurt Hedlund, läkare inom WED/RLS, talar om symtom, diagnos  
och behandling
- Möjlighet att ställa frågor och köpa den nya boken om WED/RLS.  
Utdelning av WED-Priset.

[www.wedforbundet.se](http://www.wedforbundet.se)



## BLÅBÄR LINGON & SYLT

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

## TISDAG 1/10

Gustavsbergs P simhallen  
kl 8<sup>00</sup>–8<sup>30</sup>

Nacka P simhallen  
kl 9<sup>00</sup>–9<sup>30</sup>

0736-27 83 29  
[www.bondenistorstan.se](http://www.bondenistorstan.se)

## Nacka brandstation

# ÖPPET HUS

Välkommen att delta i roliga  
och lärorika aktiviteter tillsammans  
med oss på Nacka brandstation  
lördagen 28 september klockan 11.00–15.00.  
Adressen är Järla Skolväg 2, Nacka.  
Åk gärna kollektivt eftersom antalet  
P-platser är begränsat.  
Läs mer på [www.sbff.se](http://www.sbff.se).  
För frågor ring 08-721 22 00.

Södertörns  
brandförsvarsförbund

Följ oss på [sbff.se](http://sbff.se) och  
[facebook.com/sodertorn](https://facebook.com/sodertorn)

