

# 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.

## DANS ONSDAG 25 SEPTEMBER

**Prova NIA-dans**  
Kl. 19.30–20.30. I NIA blandas dans, kampsport och yoga till underbar musik. En holistisk träningsform som tilltalar kropp, sinne, själ och ger utrymme för personlig utveckling. NIA är på kroppens villkor och du dansar utifrån din. Dansas barfota. Välkommen till en glädjefylld träning! Prova på 100 kronor. Info: carola.lassen@gmail.com, 070-728 47 44. Folkets Hus Årsta, biografen, Hjälmarsvägen, Årsta.

## FAMILJ ONSDAG 25 SEPTEMBER

**Öppna förskolan Änglagården**  
Välkommen! Är du föräldradilig och känner att du behöver komma hemifrån, eller helt enkelt vill besöka oss? Ta med barnen och ta del av gemenskap och fika. Gratis. Kl. 9–12. vantors.forsamling@svenskakyrkan.se. 08-556 572 00. www.svenskakyrkan.se/vantor. Hagsåtra Kyrka, Hagsåtra torg.

## FÖRELÄSNING MÅNDAG 30 SEPTEMBER

**Släktforskning, teori, praktik**  
Årsta Biblioteks Vänner anordnar en kväll om Släktforskning i teori och praktik, kl. 19.00–21.00. Paus kl. 19.45. Ted Rosvall, författare, kyrkomusiker, tidigare ordförande i Sveriges Släktforskarförbund känd från den populära TV-serien Vem tror du att du är?, berättar om släktforskning som ett sätt att leva samt berättar den spännande historien om jakten på en försvunnen släkting i USA. abv@myrman.nu. 0707-662 486. Årsta bibliotek, Årstavägen 5, Årsta.

## MEDMÄNNISKA ONSDAG 25 SEPTEMBER

**Mental styrketräning**  
Onsdagar kl. 18.00–19.00, lokal Vättern. Hur vi tänker och förhåller oss till det som händer påverkar vår upplevda livskvalitet. Inspirerande seminarier med praktiska övningar om hur du etablerar goda vanor. Tema 25/9: Feedback. Pris: 200 kr fika ingår. Det har förändrat mitt liv! Välkommen! carola.lassen@gmail.com. 0707-284 744. Årsta Folkets Hus, Hjälmarsvägen 28, Årsta.

## NATUR SÖNDAG 6 OKTOBER

**Fågelvandring**  
Fågelvandring i Rågsveds naturreservat med Patrik Slimane från Krapplagruppen. Samling kl. 9.00 vid Rågsveds tunnelbanestation, medtag fika. Kostnad 20 kronor. 070-714 57 43. krapplagruppen@live.se. krapplagruppen.wordpress.com Rågsved.

## PENSIONÄR FREDAG 27 SEPTEMBER

**Parkleken Stackens seniorfika**  
Parkleken Stacken är en plats för alla! I höst fortsätter vi med vårt populära seniorfika på fredagsförmiddagar mellan kl. 9.30 och 11.00. Vi serverar kaffe med hembakad kaka för 20 kronor i trevlig gemenskap. Varmt välkommen! kontakt@stackenparken.se. 0709-682 668. www.stackenparken.se. Stjärnsundsgatan 23, Bandhagen.

## ONSDAG 2 OKTOBER

**Medlemsmöte PRO i Årsta**  
Kl. 13.00. Dagens tema är mycket angeläget för de flesta av oss, nämligen vår hörsel. Vi får lyssna till Kristina Dahlin, nysyn- och hörselinstruktör som presenterar sig, och Maria Öjmertz som kommer från Hörselskadades distrikt i Stockholms län och berättar om hörselskador och hjälpmedel. Smörgås, kaffe/te och kaka serveras. Kostnad för mötet: 50 kronor. Ingen anmälan behövs. 070-383 12 81. umzgranstrand@gmail.com. www.pro.se/arsta. Årsta Folkets Hus, Hjälmarsvägen 28, Årsta.

## ÖVRIGT ONSDAG 25 SEPTEMBER

**Tyst meditation**  
Lämna alla måsten och borden! Meditation enligt Zazen och Mindfulness. Introduktion kl. 17.30. Kom i tid! Dörrarna stängs kl. 18.00. Gratis. vantors.forsamling@svenskakyrkan.se. 08-556 572 00. www.svenskakyrkan.se/vantor. Hagsåtra Kyrka, Hagsåtra torg 36.

**Språkcafé**  
För dig som vill lära dig svenska bättre. Gratis. Kl. 13.00–15.00. vantors.forsamling@svenskakyrkan.se. 08-556 572 00. www.svenskakyrkan.se/vantor. Vantörs Kyrka, Högdalen centrum.

## TORSDAG 26 SEPTEMBER

**Zazen meditation**  
Zazen är en sittande meditation. Den är en övning i närvaro, uppmärksamhet, andlighet och acceptans. Vi lär oss också tekniker som hjälper oss att skapa balans, stresstålighet och höjer vår koncentrationsförmåga. Kl. 19.00. Introduktion kl. 18.30. Gratis. vantors.forsamling@svenskakyrkan.se. 08-556 572 00. www.svenskakyrkan.se/vantor. Vantörs Kyrka, Högdalen centrum.

**Parkleken Stackens grillkväll**  
Säsongsavslutning! Kom och grill i trevlig gemenskap med andra familjer! Kl. 17–19 har vi grillkväll i Parkleken Stacken. Café Stacken säljer hamburgare och korv (kyckling och vegetariskt alternativ finns) som du grillar själv. Till efterrätt kan du köpa hemlagad go'fika. Grillen är igång 17–18.30. Varmt välkomna! kontakt@stackenparken.se. 0709-68 26 68. Stjärnsundsgatan 23, Bandhagen.

## FREDAG 27 SEPTEMBER

**Kvinnocafé**  
Gratis kvinnocafé. Mötesplats för kvinnor med olika bakgrunder och religioner. Barn är också välkomna! Kl. 11.00–13.00. vantors.forsamling@svenskakyrkan.se. 08-556 572 00. www.svenskakyrkan.se/vantor. Hagsåtra Kyrka, Hagsåtra torg.

## MÅNDAG 30 SEPTEMBER

**Zazen meditation**  
Zazen är en sittande meditation. Den är en övning i närvaro, uppmärksamhet, andlighet och acceptans. Vi lär oss också tekniker som hjälper oss att skapa balans, stresstålighet och höjer vår koncentrationsförmåga. Kl. 11.30. Introduktion kl. 11.20. Gratis. vantors.forsamling@svenskakyrkan.se. 08-556 572 00. www.svenskakyrkan.se/vantor. Vantörs Kyrka, Högdalen centrum.

## FARSTA MARKNAD/MÄSSA LÖRDAG 28 SEPTEMBER

**Gubbängens barnklädesbyte**  
Välkomna till höstens populära barnklädesbyte kl. 10–13 i Gubbängskolans matsal. Vi säljer begagnade barnkläder, skor, sportutrustning, leksaker, inredning, spel, böcker och mycket annat till bra priser. Även ett litet utbud av

vuxenkläder. Fika finns att köpa. Vi tar Swish! Arr Förelärdraföreningen i Gubbängen. gubbangenskladbyte@gmail.com. www.facebook.com/. Gubbängsskolan, Gubbängsvägen 63.

## MUSIK ONSDAG 25 SEPTEMBER

**Musikcafé - Jazz i Ladan**  
Mellan kl. 13–15 spelar Jazz Barn med Lena Swanberg härlig musik för oss. Insläpp för medlemmar kl. 12.30, övriga kl. 12.40. Fri entré och möjlighet att fika. Välkomna! Kastanjegårdens Vänner. kastanjegardensvanner.se. Farsta Gård, Farstaängsvägen 16-22.

## TORSDAG 26 SEPTEMBER

**Maria Rosén**  
Egna vackra, tokiga, berörande sånger. Och pärlor från proggen. (Hon har jämförts med Cornelis, Barbro Hörberg, Joni Mitchell och Robban Broberg. Allra mest är hon Maria Rosén. Nu är hon på återbesök på Hökis). Inträde 80:- för medlemmar, 120:- för icke-medlemmar. Vi serverar fika i pausen för 20:-. Vi öppnar kl. 18.00. Kom och se vår fina Cornelisutställning! Hjärtligt välkomna. info@hokisvisrum.se. 076-393 28 94. www.hokisvisrum.se. Hökarängsplan 3, Farsta.

## UTSTÄLLNING FREDAG 27 SEPTEMBER

**Farsta Galleri**  
OBS Sista helgen! Ida Björs ställer ut målade porträtt, 13/9–29/9 kl. 11–16 fredag-söndag på Magasinet. Medarr. Farsta hembyggsförening, Farstaföreningsråd, Farsta konstförening samt Sveriges konstföreningar. Välkomna! ulla.b.sundberg@gmail.com. 0709-969 868. Farsta Gård, Farstaängsvägen 22, Farsta.

## ÖVRIGT TORSDAG 26 SEPTEMBER

**Väffelcafé IOGT-NTO**  
Välkomna till oss på IOGT-NTO Kamratstödet i Skarpnäck, torsdag och fredag kl. 12.00–16.00. Kaffe/te med väffla 40 kr (rabatt för medlemmar i IOGT-NTO rörelsen) (intill Secondhandbutiken Möjligheternas Hus, vid Skarpnäcks Industriområde). nta@iogt.se. 08-605 50 00. stockholm.iogt.se/. Flygfältsgatan 6B, Skarpnäck.

### FÄSTINGAMBULANSEN

Vi finns på plats vid  
**IKEA Kungens Kurva**

Varje lördag och söndag  
kl 12–17. Fram till oktober.

Välkomna!  
För övriga stopp se:  
[fastingambulansen.se](http://fastingambulansen.se)

**Pris vuxen: 400 kr**  
**Pris barn (1–15 år): 350 kr**

**GLÖMSTAPOLEN – [www.glomstapoolen.com](http://www.glomstapoolen.com)**

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 handbok 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 osteo.sthlm@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](http://www.osteoporos.org)

26-28 september  
&  
3-5 oktober 2019

Originalt sedan 1992 på NaekaStrandsMässan

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

## BLÅBÄR LINGON & SYLT

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

TISDAG 1/10

Huddinge Björkängens IP kl 11<sup>30</sup>–12<sup>00</sup>  
Haninge P Torvalla sportcentrum kl 13<sup>00</sup>–13<sup>30</sup>  
Västerhaninge Hanvedens IP kl 14<sup>30</sup>–15<sup>00</sup>

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

# 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.

**WED FÖRBUNDET**

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