

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.

SÖDERMALM

IDROTT
SÖNDAG 29 SEPTEMBER

Prova på qigong

Gratis! En metod där du tränar och stärker din fysik samtidigt som du kommer in i ett avslappnat tillstånd och förebygger stress. Kl. 14.00-14.45. Kom 5 minuter innan och ta din plats i rummet. qigongstockholm@gmail.com. www.facebook.com/. Åsögatan 153, Södermalm.

KULTUR

MÅNDAG 30 SEPTEMBER

Långholmen med ateljebesök

Kl. 14.00. Samling Långholmsbrons norra sida. Ta med matsäck. Vi går en promenad till minnesskulpturerna över JAS-planet som störtade 1993 och rättningen i Sverige. Kl. 15.30 besöker vi konstnären Thomas Qvarsebos ateljé. Info och anmälan: Birgit Källström. Arr STF Sö-

dertörn. birgit.kallstrom@live.se. 0706-544423. www.svenskaturistforeningen.se/. Långholmen.

MARKNAD/MÄSSA

LÖRDAG 28 SEPTEMBER

Loppis

Kl. 10-16. Ni är välkomna att fynda kläder, böcker, leksaker m.m. Hoppas att vi ses. 08-720 1875. Promenadvägen Zinkens Våg, Södermalm.

MUSIK

ONSDAG 25 SEPTEMBER

Songwriters in the round/ WY13

Det har återigen blivit dags för Nashvillekonceptet; 'Songwriters in the round' att ta över scenen på WY13. Denna kväll delar följande artister/låtskrivare scen: Ess Bogale, Caroline Gustavsson och Hildur Höglind. Vi kan lova både hög kvalitet och stor variation i still och uttryck! Boka bord på: barrestaurant@hellstenglashus.se. Välkommen

kl. 20.00. musicwy13@hellsten.se. 08-460 07900. www.facebook.com. Hellstens Glashus, Wollmar Yxkullsgatan 13, Södermalm.

The Great American Songbook

En jazzkväll med musik av George Gershwin, Miles Davis, Duke Ellington m.fl. Tessa Milveden - sång Sven Erik Granholm - gitarr Per Ola Gadd - kontrabas Catharina Wiborgh - altsaxofon Nils Danell - trummor Kl. 19.00 Entré: 140 kr. info@musikvalvet.se. 0705-808272. www.musikvalvet.se. Musikvalvet Baggen, Svartmangatan 27, Södermalm.

TORS DAG 26 SEPTEMBER

Jake Shane - singer-songwriter

Amerikansk singer-songwriter och gitarrist på turné i norra Europa. Jake Shanes musik kännetecknas av en visuell lyrik, ett personligt, intensivt sångsätt och skickligt gitarrspel som mix-

ar Americana med pre-war blues och amencoteknik. Kl. 19.00. Entré: 140 kr. info@musikvalvet.se. 0705-804442. www.musikvalvet.se. Musikvalvet Baggen, Svartmangatan 27, Gamla stan.

Lunchmusik

Kl. 12.00-12.30. Unna dig en stund mitt på dagen med avkopplande musik och tid för eftertanke. Efteråt serveras sopplunch för 40 kr. Sjöstadskapellet, Lugnets Allé 46.

FREDAG 27 SEPTEMBER

Three Dames & Ukulele mannen

Evergreens ur The Great American Songbook. Tåt stämsång och sköna, svängiga klanger. Ett blandat program a cappella och med ukulele. Ingrid Edsman, Lotta Person och Elisabeth Winnberg - sång Thomas Allander - sång och ukulele Kl. 19.00 Entré: 140 kr. info@musikvalvet.se. 0705-808272. www.musikvalvet.se.

Musikvalvet Baggen, Svartmangatan 27, Gamla stan.

TEATER

ONSDAG 25 SEPTEMBER

Vill ha hund

En egen hund som alltid viftar på svansen när den ser dig är rena lyckan. En lekkamrat och tröst i mörkret, värt allt eventuellt besvär. Från 2 år. Spelas under dagarna 25/9, 26/9 och 27/9 på tiderna 9.15 & 10.45 och även under helgen 28/9 och 29/9 på tiderna 11.00 & 13.00. info@dockteaterntittut.se. 08-7207599. dockteaterntittut.se. Lundagatan 33, Södermalm.

HUDDINGE

MARKNAD/MÄSSA

LÖRDAG 28 SEPTEMBER

Loppis i Huddinge

Bakluckeloppis på Björkängens IP kl. 10-14. 500 meter från Huddingevägen - sväng av vid lilla OKQ8 macken. Åker du kollektivt tar det ca sju minuter från Hud-

dinge centrum. Skriv Solfagra-skolan som slutadress om du söker resväg på sl.se. Vill du sälja själv dyk upp mellan kl. 08.00-09.45. Hyra av plats 150 kronor. uffe@meraloppis.se. 0708-712477. www.huddingeloppis.se. Sjövägen 23, Huddinge.

MUSIK

SÖNDAG 29 SEPTEMBER

Världens Barn Gala

Stuvstakyrkans årliga insamlingsgala för Världens Barn. Kl. 17.00. stuvstakyrkan@stuvstakyrkan.se. 08-7741334. www.stuvstakyrkan.se. Mellanskogsvägen 1, Huddinge.

TISDAG 1 OKTOBER

Musikcafé

Swingin' Seniors spelar och sjunger kl. 13.30. Hagalunds Tvättermuseum. Buss 740/172/865 till Masmo. jelonsong@gmail.com. 070-3079922. www.tvattermuseet.se. Masmovägen 20-22, Vårby.



Livesyntolkas den 17/11 på Intiman

PETER PAN

KAPTEN KROKS HÄMD

Ett magiskt och spännande familjeäventyr

Biljetter långt fram för synsvaga med vänner

Syntolkning är ett hjälpmedel för personer med synnedsättning

SYNTOLKNING NU

www.allfomsyntolkning.nu - boka@syntolkning.nu

BLÅBÄR LINGON & SYLT

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

TISDAG 1/10

Rödstu Hage IP miljöstr

kl 17³⁰-18⁰⁰

0736-27 83 29

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.

www.wedforbundet.se



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



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

GLÖMSTAPOOLEN - 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?

Viika 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



26-28 september & 3-5 oktober 2019

Originalen sedan 1992 på NaekaStrandsMässan

Läs mer på stockholmbeer.se

öl, whisky, avec, vin, champagne, gin, rom...



Vi söker pensionärer som vill jobba med oss!

Vi utför hantverksuppdrag och höststädar ute & inne!

- Hantverk
- Målning
- Fönsterputs
- Rörmokeri
- Höststädning av trädgården
- Beskäring av buskar & träd
- Elarbeten



veterankraft.se

hagersten@veterankraft.se | tel: 08-425 12 730