



**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**  
norrort@veterankraft.se | tel: 08-525 20 900

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**

Originalen 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.

## BIBLIOTEK MÅNDAG 30 SEPTEMBER

**Datorskola**  
Ta med din surfplatta, telefon eller dator och få hjälp med digitala tjänster och internet. Du får enskild handledning i 25 min. Boka tid i förväg via [datorskolan.com/bibliotek](http://datorskolan.com/bibliotek). Måndagar kl. 14–18. Drop in sista timmen. [biblioteket@sollentuna.se](mailto:biblioteket@sollentuna.se). 08-57921900. [www.bibliotekenisollentuna.se](http://www.bibliotekenisollentuna.se). Sollentuna bibliotek, Aniaraplatsen 2.

## ONSDAG 2 OKTOBER

**Bygg lampa av pärlplattor...**  
...med Christoffer Svärd kl. 15–17, för barn från 7 år. Biblioteket står för material. Anmälan till [arenarotebro@sollentuna.se](mailto:arenarotebro@sollentuna.se). 08-57921900. [www.bibliotekenisollentuna.se](http://www.bibliotekenisollentuna.se). Arena Rotebro, Hertig Karls v. 13.

## FÖRELÄSNING TISDAG 24 SEPTEMBER

**Sjukligt samlande**  
Föreläsning kl. 18. Diagnoserna samlarsyndrom – hoarding disorder – och tvångsmässigt samlande gör att den drabbade har svårt att slänga saker. Men det finns hjälp att få! Svenska OCD-förbundet Attention Sollentuna/Väsby SV. 08-6693039. [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se). [www.ocdstockholm.se](http://www.ocdstockholm.se). Arena Satelliten, Allfarvägen 4.

## ONSDAG 25 SEPTEMBER

**Spanska nybörjare**  
Lär dig spanska på grundnivå utan krav på förkunskap på ABF. 7 träffar onsdagar kl. 13.30–15.00. Mer info 08-50586846. [maryam.dorbegi@abf.se](mailto:maryam.dorbegi@abf.se). 08-50586800. [www.abf.se](http://www.abf.se). Turebergs allé, Sollentuna.

## Alpha, kurs i kristen tro

Alla frågor är tillåtna! En del kommer till tro, andra tar med sig nya tankar ut i livet. De flesta får nya vänner! Vi träffas tio onsdagar och börjar med soppa kl. 18.30. Sen lyssnar vi på föredrag och pratar i smågrupper till kl. 21.00. De första tre gångerna är öppna. Kom och prova innan du bestämmer dig! 070-6063754. [kummelby@svenskakyrkan.se](mailto:kummelby@svenskakyrkan.se). [www.svenskakyrkan.se](http://www.svenskakyrkan.se). Sollentunavägen 83, Sollentuna.

## GUIDNING TORSDAG 26 SEPTEMBER

**Turebergs villastad**  
Turebergs villastad nästan utplånades för mer än 40 år sedan. Lite blev kvar, följ med till det his-

toriska Tureberg! En guidetur på 1,5–2 timmar. Vi träffas kl. 16.30 mitt på Turebergs torg och avslutar på Skansvägen. OBS! Bitvis backigt på denna guidetur. Kostnad: 50 kr, ingen föranmälan. [mace@lysator.liu.se](mailto:mace@lysator.liu.se). [www.facebook.com/TurebergsTorg](http://www.facebook.com/TurebergsTorg), Sollentuna.

## IDROTT TISDAG 24 SEPTEMBER

**Mammaträning utomhus!**  
Passen innehåller både styrka och kondition. Vi fokuserar på stabilitet och bäckenbotten, för att bygga upp styrkan på ett säkert sätt. Ta med bebis, njut av träning, frisk luft och träffa andra mammor. Tisdagar kl. 10–11 Mysebo öppna förskolan. Torsdagar kl. 10–11 Edsbergsparken. Torsdagar kl. 13–14 Rotebro. Anmälan krävs. Mer info och anmälan: [info@starkformer.se](mailto:info@starkformer.se). 073-6299458. [www.starkformer.se](http://www.starkformer.se). Mysebo, Edsbergsparken, Rotebro.

## ONSDAG 25 SEPTEMBER

## Prova på karate

Karate är mycket bra träning, både fysiskt och mentalt, och fungerar i alla åldrar från 7 år. Man lär sig, utöver karate, även respekt, disciplin, fokus och t o m lite japanska. Prova på i Sollentuna sim- och sporthall måndag eller onsdag kl. 17.00. Välkomna! [info@malavedo.se](mailto:info@malavedo.se). [www.malavedo.se](http://www.malavedo.se). Medley Sollentuna sim- och sporthall, Stubbhagsvägen 2.

## KULTUR LÖRDAG 28 SEPTEMBER

**Överby kvarn**  
Kom och se seglen hissas kl. 11.00. Om vinden är tillräcklig kommer malning att utföras med länets enda fungerande väderkvarn. Försäljning av mjöl. Varmkorv och kaffeservering med smörgåsar och hembak. Öppet kl. 11–14. Välkomna! Arrangör: Sollentuna Hembyggsförening. 08-967865. [info@sollentunahembygd.se](mailto:info@sollentunahembygd.se). [www.sollentunahembygd.se](http://www.sollentunahembygd.se). Överby väderkvarn, Ståketvägen.

## Konstutställning

Stefan Sjöström visar träskulpturer och Ingmarie Utbys visar måleri på Överby Gärd 28/9–13/10. Vernissage 28/9 kl. 12–16. Öppet lördag och söndag. Välkomna! 08-7547796. [info@overbygard.se](mailto:info@overbygard.se). [www.overbygard.se](http://www.overbygard.se). Överby Gärd Konstcentrum, Ståketvägen, Sollentuna.

## MUSIK ONSDAG 25 SEPTEMBER

**Musikcafé Eldqvarn**  
Musikcaféet riktar sig till personer med funktionsnedsättning. Du är välkommen oavsett vilken kommun du bor i. Caféet är öppet onsdagar 18.30–20.15. Vi fikar, dansar, umgås och lyssnar på live-musik. 08-57923182. [anne.maddock@sollentuna.se](mailto:anne.maddock@sollentuna.se). Restaurang Eldqvarn, Häggviksvägen 4, Sollentuna.

## TORSDAG 26 SEPTEMBER

## Spela i orkester

Vi startar nu en orkester och vill gärna träffa er som vill vara med och göra musik. Alla stråkar, trä- och bleckblåsare är välkomna till ABF! 7 träffar torsdagar 18–19.30 för mer info 08-50586846. [maryam.dorbegi@abf.se](mailto:maryam.dorbegi@abf.se). [www.abf.se](http://www.abf.se). Turebergs allé, Sollentuna.

## SÖNDAG 29 SEPTEMBER

## Jorden runt med psalmboken

Kl. 16.00. Lyssna på och sjung med i psalmer från jordens alla hörn tillsammans med körerna Choralen och Sångglädje. Kristine West, flöjt. Kabara Kabamba, trummor. Fredrik Lundqvist och Elisabet Wimark, orgel och piano. Kjell Dellert, präst och reseledare. Fri entré! [elisabet.wimark@svenskakyrkan.se](mailto:elisabet.wimark@svenskakyrkan.se). [www.svenskakyrkan.se](http://www.svenskakyrkan.se). Sollentuna kyrka, Kyrkvägen.

## PENSIONÄR TISDAG 24 SEPTEMBER

## Månadsmöte PRO Sollentuna

Kl. 14.00. Amornasalen pl.-1 Under Biblioteket, hörnet på bibliotekshuset. Information från styrelsen, kaffe och te samt en smörgås + kaka. Entré 40-. Film om Helga Henschen och utställning. Välkomna! [pro.sollentuna@telia.com](mailto:pro.sollentuna@telia.com). 0734-428908. [www.pro.se/sollentuna](http://www.pro.se/sollentuna). Aniaraplatsen, Sollentuna under biblioteket.

## Sjung med i kören Choralen

Choralen är en vuxenkör för dig som är ledig på dagtid och längtar efter att sjunga tillsammans med andra. Vi övar på tisdagar kl. 13.00–14.30 i St Larsgården vid Sollentuna kyrka. Efter sången fikar vi tillsammans. Hör gärna av dig för mer info och anmälan! [elisabet.wimark@svenskakyrkan.se](mailto:elisabet.wimark@svenskakyrkan.se). 073-6506559. [www.svenskakyrkan.se](http://www.svenskakyrkan.se). Prästgårdsvägen 4, Sollentuna.

## ONSDAG 25 SEPTEMBER

## Prova medicinsk qigong/eurytmi

Kl. 9. Alla kan vara med. Vi gör långsamma rörelser i samklang med din andning. Detta tillsammans med klappmassage, andningsövningar & avslappning som gör dig piggare & ger dig ett inre lugn, samtidigt som din kropp blir både starkare & smidigare. Medtag en träningsmatta & vattenflaska. Gratis. Ledare: Annika Bergman. [info@sollentunaseniorgymnastik.se](mailto:info@sollentunaseniorgymnastik.se). 070-4400205 Vard kl. 13–16. [sollentunaseniorgymnastik.se](http://sollentunaseniorgymnastik.se). Edsbergsskolan, Edsbergs torg, Sollentuna.

## TORSDAG 26 SEPTEMBER

## Prova BungyPump/stavgång

Kl. 15.05–15.55. Du tränar stavgång & använder även stavar till annan träning, såsom till styrka & smidighet. BungyPumpstavar är stavar med fjädrande motstånd. En motionsform där alla som gillar att promenera kan vara med. Stavar finns att låna på plats. Kläder efter väder, medtag inne-gy.skor om det blir mkt dåligt väder så tränar vi inomhus. Gratis. Varmt välkomna. Ledare: Anita Bergström. [info@sollentunaseniorgymnastik.se](mailto:info@sollentunaseniorgymnastik.se). 070-4400205 Vard kl. 13–16. [sollentunaseniorgymnastik.se](http://sollentunaseniorgymnastik.se). Rotebrohallen, Hertig Karls v. 17.

## FREDAG 27 SEPTEMBER

## Allsång på Seniorträff Edsberg

Kl. 13.00. Välkommen. 30 kr inkl. kaffe och kaka. [seniortrafven.edsberg@hotmail.com](mailto:seniortrafven.edsberg@hotmail.com). 08-12824242. Edsberg, Ribbings väg 91, 6 tr.

## ÖVRIGT TORSDAG 26 SEPTEMBER

## Föreläsning

Kl. 19.00 Fysikens existentiella dimensioner. Föreläsning av Håkan Snellman, professor emeritus i teoretisk partikelfysik, KTH. Café Livskraft. Entré: 50 kr. Samarrangemang med Bilda. [pastor@edsvikskyrkan.se](mailto:pastor@edsvikskyrkan.se). [www.edsvikskyrkan.se](http://www.edsvikskyrkan.se). Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2.

## LÖRDAG 28 SEPTEMBER

## Spelkväll

Kl. 12–20 Speldag. Sällskapsspel för alla åldrar. Kom och gå som du vill mellan kl. 12–20. Alla välkomna! Servering. 073-6630031. [pastor@edsvikskyrkan.se](mailto:pastor@edsvikskyrkan.se). [www.edsvikskyrkan.se](http://www.edsvikskyrkan.se). Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2.

# 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. Hemkokt sylt flera sorter (60–70% bärhalt). Säljes från lastbil.

## MÅNDAG 30/9

P Sollentunavallen

kl 11<sup>00</sup>–11<sup>30</sup>

0736-27 83 29

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