

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.

VÄSTERORT

DANS

ONSDAG 25 SEPTEMBER

Motions- och gillesdans

Vi dansar i Spånga Folkan varje onsdag kl. 19.30–21.30 till levande musik. Onsdag 25 september spelar Affe och Lennart, onsdag 2 oktober spelar Tom & Co. Kafeservering i pausen. Ev. upplysningar hos Sonja, 070-290 99 72, eller Rune Forsberg 070-831 15 15. Alla är välkomna!
christer.fagerstrand@telia.com.
076-846 55 02.
www.spangafolkdansgille.se.
Spånga Folkan, Spångav. 343, Spånga.

GUIDNING

LÖRDAG 28 SEPTEMBER

Vällingbys inre hemligheter.

Kl. 15. Inte många vet detta och du får bli först till hemligheterna! Ex Vad hette Vällingby innan det fick namnet Vällingby? Den försvunna gården. Vem höll i kassan

för 200 år sedan? Vem var den hemlige kocken på Vällingehus? Kriminaliteten på 60/70-talet och vad gjorde polisen då? (1 km/2 tim) Saml; Vby lilla T-banestn (mot simhallen). Avgift kont/Swish. Guide; Tommie Skepplärare. 070-304 98 51. Vällingby.

MARKNAD/MÄSSA

LÖRDAG 28 SEPTEMBER

Höstmarknad

Kl. 11–14 står dörrarna öppna i Hasselgården för den populära höstmarknaden. Kom och fyll på matförråden med årets skörd av bär, frukt och grönsaker, matbröd och fikabröd mm. Passa på att köpa presenter vid handarbetsbordet, eller något till dig själv. Prova lyckan på chokladhjulet och tombolan. Och ät en lätt lunch, en grillkorv eller fika med hembakade godsaker. Välkomna!
equumeniakyrkan@hasselby.com. www.hasselby.com.
Hasselby Missionskyrka, Åbroddsvägen 47, Hasselby.

MUSIK

SÖNDAG 29 SEPTEMBER

P Asplund, trumpet, sång

Jazzlegendaren Peter Asplund upprepar tidigare succé hos oss med sitt eminenta estradsätt i ord och toner. Gamla bekantningen till Peter, Kjell Fernström, som fortsätter att imponera efter 60+ som kapellmästare, sköter kompsektionen med Filip Augustsson, bas och Jesper Kviberg, trummor. Konsertstart kl. 15. Kassa/café öppnar kl. 14 Biljettbokning på tel 0760 00 25 40. bojonssonjazz@gmail.com. Spånga Folkan, Spångavägen, Spånga.

TISDAG 1 OKTOBER

Jazzkonsert

Peter Lind and the Cabaret Band. "From Harlem till Nalen." Kl. 19.00–21.00. Entré 150 kr, medlemmar 100 kr. Servering. Välkomna! arne_a2@comhem.se. 0702-352 700. Club Trappan, Albert Aronsons torg 5, Vällingby.

SOLLENTUNA

BIBLIOTEK

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. 08-579 219 00. www.bibliotekenisollentuna.se. Arena Rotebro, Hertig Karls v. 13, Sollentuna.

IDROTT

ONSDAG 25 SEPTEMBER

Prova på karate

Karate är mycket bra träning, både fysiskt och mentalt, och fungerar i alla åldrar från 7 år. Man utvecklas hela tiden, med nya mätbara mål och bevis på utveckling i form av bältesgraderingar och betyg varje termin. 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.
070-790 03 08.
www.malavedo.se.

Medley Sollentuna sim- och sporthall, Stubbhagsvägen 2, Sollentuna.

KULTUR

LÖRDAG 28 SEPTEMBER

Konstutställning

Stefan Sjöström visar träskulpturer och Ingmarie Utbys visar måleri på Överby Gård 28 september till 13 oktober. Vernissage 28/9 kl. 12–16. Öppet lördag och söndag. Välkomna!
08-754 77 96.
info@overbygard.se.
www.overbygard.se.
Överby Gård Konstcentrum, Ståketvägen, Sollentuna.

Överby kvarn

Kom och se seglen hissa klockan 11.00. Om vinden är tillräcklig kommer malning att utföras med länets enda fungerande väderkvarn. Försäljning av mjöl.

Varmkorv och Kafeservering med smörgåsar och hembakt (bakat med mjöl från våra kvarnar). Öppet kl. 11–14. Välkomna!
Arrangör: Sollentuna Hembygdsförening.
info@sollentunahembygd.se.
08-96 78 65.
www.sollentunahembygd.se.
Överby väderkvarn, 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 kl. 18.30–20.15. Vi fikar, dansar, umgås och lyssnar på livemusik. Musikcaféet följer skolans terminer och stänger på loven.
anne.maddock@sollentuna.se.
08-579 231 82.
Restaurang Eldqvarn, Häggvisvägen 4, Sollentuna.

Dansa dig lycklig till sjöss



Dans är höstens bästa vitaminkur. På Cinderella spelar Sveriges bästa storband och dansband. Söndag till onsdag varje vecka. Ta med vännerna och boka bums.

- 1/10 Donnez, Matz Bladhs
- 2/10 Strepplers, Callinaz
- 7–8/10 Black Jack, Humbles
- 9/10 Blender, Perikles
- 14/10 Leif Kronlunds & Anita Berggren
- 15–16/10 Micke Ahlgrens, Martinez
- 21/10 Special Delivery by Stefan Andersson & The Fantastic Four
- 22–23/10 Lasse Stefan
- 28–29/10 Mats Bergmans, Engdahls
- 30/10 Sannex

Boka på Vikingline.se

KRYSSNING & DANS

195:–

pris ex per person del i Insidehytt

Reservatien för ändringar.



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

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 Solnahallen
kl 12⁰⁰–12³⁰

Bromma kyrka
kl 13⁰⁰–13³⁰

0736-27 83 29

www.bondenistorstan.se



Stöd livsviktig forskning på cancerfonden.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



Ladda ner appen!

Mitt i ger dig bäst koll på Tensta-Rinkeby!
Ladda ner vår app och få massor av lokala nyheter – varje dag.