

## Lymfmassage, IR-bastu Stödstrumpor, Sunrider

Minskar på svullnad, smärta och stelhet.  
Ett bra flöde i lymfsystemet hjälper immunförsvaret  
och minskar på småkrämpor som t.ex förkylningar.

**Lymf**  
Salongen

www.lymfsalongen.se | 08-560 241 96  
Ekbacksvägen 24, Bromma  
Tvärbanan Norra Ulvsunda, Bussar Norrby., Voltav.  
Boka tid via bokadirekt.se Lymfsalongen

# 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.

# Höstloppis

Söndagen den 6 oktober  
kl. 11.45–16.00  
i Ängbykyrkan

08-564 355 00  
[svenskakyrkan.se/bromma](http://svenskakyrkan.se/bromma)

**Svenska kyrkan**  
BROMMA FÖRSAMLING

3-5 oktober 2019



Originalt sedan 1992  
på NackaStrandsMässan

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

## DANS TORSDAG 3 OKTOBER

**Torsdagsdans**  
Patrick Eklöf spelar kl. 13–16 i  
Brommasalen i Alviks Kultur-  
hus. Arr: Nya Vänner. Torsdagen  
den 10 oktober spelar Löpsjötor-  
parrn kl. 13–16 i Brommasalen i  
Alviks Kulturhus.  
Gustavslundsvägen 168A,  
Bromma.

## FREDAG 4 OKTOBER

**Dans**  
Fredagsdans till Rose-Maries.  
Mogendans kl. 19.30–23.00  
(3m+1g). Entré 170/130 kr. Dans-  
kurs: Schottis 10.00–19.30 ingår  
i avgiften. Mer info på: <http://www.fkcalvik.se>  
www.fkcalvik.se. fkcialvik@  
gmail.com. Alviks Kulturhus,  
Gustavslundsvägen 168A,  
Bromma intill Alviks T-bana.  
FREDAG 11 OKTOBER

**Fredagsdans...**  
...till Janne Martins. Mogendans  
kl. 19.30–23.00 (3m+1g). Entré  
170/130 kr. Danskurs (Cha-cha)  
kl. 19.00–19.30 ingår i avgiften.  
Mer info på: <http://www.fkcalvik.se>. Alviks Kulturhus  
intill Alviks T-bana och tvärbanan.  
fkcialvik@gmail.com.  
Alviks Kulturhus,  
Gustavslundsvägen 168A,  
Bromma.

## GUIDNING TISDAG 1 OKTOBER

**Södra Ängby och  
Blackeberg**  
Kl. 14. Stadsvandring med gui-  
den Per Haukaas. Samling  
café Gateau T-Ängbyplan och  
slut vid Blackeborgs Gymna-  
sium: 1930-tal, 500 funkisvillor  
skålgropsstenen, "inkomstdiktet",  
Blackeberg, 50-tal, Robert Weil  
samt 2.000-tal - vampyrer.  
Ej föränm. Avg 100/150 kr. per.  
haukaas@gamma.telenordia.se.  
08-662 89 44.  
[www.stadsvandringsguide.se](http://www.stadsvandringsguide.se).  
Ängbyplan T-bana, Bromma.

## TORSDAG 3 OKTOBER

**Ulvsunda och Riksby**  
Kl. 14. Stadsvandring med guiden  
Per Haukaas. Samling utanför T-  
Stora Mossen. Bl a om legendaris-  
ke bollspelaren Gösta "Knivsta"  
Sandberg och Lillsjön m m. Slut  
T-Brommaplan. Ej föränm. Avg  
100/150 kr. Även kl. 13 lö 12/10.  
per.haukaas@gamma.telenor-  
dia.se. 08-662 89 44.  
[www.stadsvandringsguide.se](http://www.stadsvandringsguide.se).  
Stora Mossen T-bana, Bromma.

## SÖNDAG 6 OKTOBER

**Nockeby och Nockebyhov**  
Kl. 13. Stadsvandring med gui-



## MARKNAD/MÄSSA/LÖRDAG 5 OKTOBER Familjedag för Världens Barn

Lördag-söndag 5-6 oktober kl. 13–16 bjuder Lovö och Ekerö Röda Kors-  
kretsar in alla barn och deras föräldrar att delta i aktiviteter för Världens  
Barn. Här kan du förutom att fynda i vår second handbutik bl.a.  
gå tipspromenad, delta i lekar, fiskdamm och ta en lott i vår tombola  
med fina priser. Välkomna. helena.bjornum@brommatrade.se. 0704-  
400 251. Kupan, Gamla Stallet, Kungsgårdsvägen, Drottningholm.



## FÖRELÄSNING/TORSDAG 10 OKTOBER Demenskunskap för hemtjänsten

Stiftelsen Silviahemmet erbjuder endagskurs för dig som arbetar  
inom hemtjänsten och som i ditt arbete möter personer drabbade av  
kognitiv sjukdom (demenssjukdom). Lär dig mer om sjukdomarna, ett  
gott förhållningssätt, symtom, bemötande, verktyg för kommunikation,  
närståendes situation m.m. Anmälan via hemsida [www.silviahemmet.se](http://www.silviahemmet.se)  
eller skicka e-post till [info@silviahemmet.se](mailto:info@silviahemmet.se). Kl. 09.00–16.00.  
08-759 00 71. Gustav III:s väg 17, Drottningholm.

den Per Haukaas. Samling vid  
spårvagn tolv slutstation och  
slut vid café Gateau vid T-Äng-  
byplan. Bl a om seniorboendet  
Pauvres Honteux och över  
Mälarblick. Ej föränm. Avg  
100/150 kr. per.haukaas@gam-  
ma.telenordia.se. 08-662 89 44.  
[www.stadsvandringsguide.se](http://www.stadsvandringsguide.se).  
Nockeby.

## IDROTT TORSDAG 10 OKTOBER

**Höst- och vinterlöpning**  
Häng med och träna dig igenom  
kommande höst och vinter. Med  
start den 10 oktober kommer vi  
på torsdagskvällar utveckla vår  
löpning och bli starkare i grupp.  
Vi kommer oavsett väder mötas  
kl. 18.30 vid Lillsjöns utegym för  
välplanerade träningspass. Vi  
öppnar upp med ett starttest den  
10 oktober och stänger med ett  
sluttest den 30 januari för att  
mäta förbättring. Totalt 15 st.  
[daniel@naturfys.se](mailto:daniel@naturfys.se).  
0733-245 557. naturfys.se.  
Lillsjön, Bromma.

## MARKNAD/MÄSSA TISDAG 1 OKTOBER

**Second hand**  
Röda Korset Bromma-Västerled  
Mötesplats Kupan öppet ons och  
tors kl. 12–18 och fred kl. 12–16.  
Fynda saker, kom in för en prat-  
stund eller en kopp kaffe. Vill du  
stödjare verksamheten tar vi tack-  
samt emot saker, hela rena barn-  
kläder (ej el-saker eller möbler).  
Info ring 08-87 40 86.  
Blackeborgsvägen 116, Bromma.

## LÖRDAG 5 OKTOBER

**Second Hand/Loppis**  
Kl. 10–14. Gör fynd bland klä-  
der, möbler och prylar. Och fika  
i caféet. T-bana Abrahamsberg.

[lars.p.axelsson@gmail.com](mailto:lars.p.axelsson@gmail.com).  
0709-860 557.  
[abrahamsbergskyrkan.se](http://abrahamsbergskyrkan.se).  
Abrahamsbergskyrkan,  
Bävervägen 45, Bromma.

## MUSIK LÖRDAG 5 OKTOBER

**Musikcafé...**  
...med tema Ulf Peder Olrog,  
kl. 14–17 i Alviks medborgarhus.  
Det är 100 år sedan Ulf Peder  
Olrog föddes och vi har bjudit in  
trubaduren Bengt Olrog att i ord  
och ton tolka sin far.  
Kl. 15 musikquiz med priser och  
kl. 16 öppen scen. Entré: 50 kr.  
Kaffe med bröd för 30 kr.  
Arr.: Alviks Kulturhus i samar-  
bete med FK Alvik och Visans  
Vänner. Besök [alvikskulturhus.se](http://alvikskulturhus.se)  
resp. [fkcalvik.se](http://fkcalvik.se). [info@alvikskulturhus.se](mailto:info@alvikskulturhus.se).  
0707-653 013.  
Alviks Kulturhus,  
Gustavslundsvägen 168A,  
Bromma.

## PENSIONÄR ONSDAG 2 OKTOBER

**Abra – Senior**  
Kl. 13.00. "På upploppet" Bön-  
huspojken har blivit gammal och  
flyttat till Stockholm. Nu är bara  
sista kurvan kvar! Dikter med  
humor och allvar framförda av  
journalisten och författaren Eric  
Björklund. Fika 30 kr.  
Välkomna!  
Abrahamsbergskyrkan,  
Bävervägen 45, Bromma.

## ONSDAG 9 OKTOBER

**Abra – Senior**  
Kl. 13.00. Skärgårdsstiftelsen  
förr och nu, med förre förvalt-  
ningschefen Johan Ahlbom.  
Fika 30 kr. Välkomna!  
Abrahamsbergskyrkan,  
Bävervägen 45, Bromma.

## ÖVRIGT TISDAG 1 OKTOBER

**Språkträning**  
Hjälp med det svenska språket på  
Röda Korset Bromma-Västerled.  
Mötesplats Kupan (T-banan Is-  
landstorget) på måndagar  
kl. 15.00–17.00.  
Blackeborgsvägen 116,  
Bromma.

## KUNGSHOLMEN FÖRELÄSNING ONSDAG 2 OKTOBER

**Folkbildaren Ellen Key**  
Världsberömd författare, kvinno-  
saksämpe, folkbildare – Ellen  
Key kan beskrivas på många  
sätt. Efter att familjens gods gått  
i konkurs flyttade hon till Stock-  
holm. Där undervisade hon på  
Anna Whitlocks skola och på  
Stockholms arbetarinstitut som  
en oerhört uppskattad förelä-  
sare. Hedda Jansson, Stockholms  
universitet. I samarbete med  
Folkuniversitetet och Ellen Key-  
institutet. Kl. 13-13.45.  
08-508 283 00.  
[stadsarkivet.stockholm.se/](http://stadsarkivet.stockholm.se/).  
Stadsarkivet, Kungsklippan.

## TORSDAG 3 OKTOBER

**Stockholmsfolk  
Brännvinskungen**  
Välkommen till höstens första  
Stockholmsfolk på Kungsklip-  
pan! LO Smith är så mycket mer  
än bara mannen på Absolutflas-  
kans sigill. Den fattige pojken  
Lars Olsson skapade sin egen  
framgång och blev under namnet  
LO Smith en av sin tids mest om-  
stridda män.  
Föreläsare: Pelle Berglund,  
författare. 17.30-18.30 Fri entré.  
08-508 283 00.  
[stadsarkivet.stockholm.se/](http://stadsarkivet.stockholm.se/).  
Stadsarkivet, Kungsklippan.

# 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 föränmälan.

- 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)

# Julbord Brostugan

22 nov–22 dec 18.00–21.00

345 kr Öppen spis

Drop in  
i mån av plats



Endast 5 minuter från Brommaplan 08-759 03 01 [info@brostugan.se](mailto:info@brostugan.se)