

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.

DANS ONSDAG 2 & 9 OKTOBER

Prova på 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. NIA dansas barfota. Välkommen till en glädjefyllt träning! Prova på 100 kronor. Info: carola.lassen@gmail.com, 070-728 47 44. www.facebook.com/kimi.ora.seek.health/. Folkets Hus Årsta, biografen, Hjälmarsvägen, Årsta.

FAMILJ ONSDAG 2 OKTOBER

Öppna förskolan Änglagården
Är du föräldraledig 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. 9.00-12.00. vantors.forsamling@svenskakyrkan.se. 08-556 572 00. www.svenskakyrkan.se/vantor. Hagsåtra Kyrka, Hagsåtra torg.

GUIDNING TISDAG 1 OKTOBER

Sköntorp och Årstafrun
Stockholmsguiden Stefan Maurbakken leder en 90 minuters kulturhistorisk stadsvandring i Årstaskogen kring Sköntorp och Årsta herrgård. Hör om Årstafruns spännande liv och äventyr. Samling framför Årsta torgets biograf, kl. 17.00. Pris 175 för vuxna/150 för seniorer. Betalning på plats. kontaktaverdeverdetravel@gmail.com. 0707-417784. www.verdeverdetravel.nu. Årsta Torg, Årsta.

MARKNAD/MÄSSA LÖRDAG 12 OKTOBER

Barnloppis i Parkleken Stacken
Kom och fynda på vår inlämningsloppis med allt för barn; kläder, ytterkläder, skor, leksaker, böcker, sportartiklar! Café Stacken är öppet och säljer hembakad go'fika och korr/hamburgare för egen grillning. Kl. 10-14. Varmt välkomna! kontakt@stackenparken.se. 0709-682668. www.stackenparken.se. Stjärnsundsgatan 23, Bandhagen.

MEMMÄNNISKA ONSDAG 2 OKTOBER

Mental styrketräning
Onsdagar kl. 18.00-19.00 lokal Vättern. Hur vi tänker och förhåller oss till det som händer påverkar vår upplevda livskvalité. Tankar föder känslor som ger handlingar och på sikt vanor. Goda såväl som mindre goda. Inspirerande seminarier med praktiska övningar om hur du etablerar goda vanor. Tema 2/10: Åga dagen. Pris: 200 kr fika ingår. Det har förändrat mitt liv! Välkommen! carola.lassen@gmail.com. 0707-284744. www.facebook.com/ÅrstaFolketsHus, Hjälmarsvägen 28, Årsta.

MUSIK SÖNDAG 6 OKTOBER

Pianokonsert i Vantörs kyrka
Kl. 18.00. Daniel Hormazábal Cortéz spelar musik av Beethoven, Schumann och Rachmaninoff. Gratis. vantors.forsamling@svenskakyrkan.se. 08-556 572 00. www.svenskakyrkan.se/vantor. Vantörs Kyrka, Högdalens centrum.

NATUR SÖNDAG 6 OKTOBER

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

PENSIONÄR 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. umzgranstrand@gmail.com. 070-383 12 81. www.pro.se/arsta. Årsta Folkets Hus, Hjälmarsvägen 28, Årsta.

FREDAG 4 & 11 OKTOBER

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. kontakt@stackenparken.se. 0709-682668. www.stackenparken.se. Stjärnsundsgatan 23, Bandhagen.

MÅNDAG 7 OKTOBER

Medlemsmöte PRO Högdalen
Kl. 12. I Vantörs kyrkas församlingssal. Underhållning: Barokoko - Hans Wilhelm och Birgitta Elisabeth sjunger Bellman. Kaffe och smörgås, 50 kr, och lotterier. ralphisaksson9@gmail.com. 0706-723 599. pro.se/. Önskehemsgratan 21-25, Bandhagen.

ÖVRIGT ONSDAG 2 OKTOBER

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, Högdalens centrum.

Qi Gong
Kostnadsfritt. Inga förkunskaper krävs. Medtag rörelsevänliga kläder och mjuka skor. Kl. 18.00-19.30. vantors.forsamling@svenskakyrkan.se. 08-556 572 00. www.svenskakyrkan.se/vantor. Vantörs Kyrka, Högdalens centrum.

TORSDAG 3 OKTOBER

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, Högdalens centrum.

FREDAG 4 OKTOBER

Kvinnocafé i Hagsåtra
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 36, Bandhagen.

SÖDERMALM MUSIK ONSDAG 2 OKTOBER

Konsert Jan Hammarlund
En historisk konsert med Jan Hammarlund. Kl. 19.30. Frivillig entré till förmån för #fridaysfuture. info@sodergarden.org. 08-6436689. www.sodergarden.org. Södergården, Götgatan 37, Södermalm.

TORSDAG 3 OKTOBER

Lunchmusik
Kl. 12.00-12.20. Unna dig en stund mitt på dagen med avkopplande musik och tid för eftertanke. Efteråt serveras sopplunch för 40 kr. Sjöstadskapellet, Lugnets Allé 46.

LÖRDAG 5 OKTOBER

Körkonsert
Kl. 16.00-17.00 Körkonsert med Tringelkören (Stockholm) och Cora (Norge). Fri entré. Sofia kyrka, Klefbecksbäcke 1, Södermalm.

3-5 oktober 2019

Originalen sedan 1992 på NackaStrandsMässan

Läs mer på stockholmbeer.se
öl, whisky, avec, vin, champagne, gin, rom...



Sven Melander



Carina Lidbom



Stjärnglans på Ålands hav

Måndagar är stjärndagar i höst. Följ med när Ulf Elfving och Ragnar Dahlberg tar pulsen på folkära artister i Café Rosella. Dessutom vankas shoppingfest i taxifreen med sänkt pris på massor av varor. Mönstra på!

- 7/10 Sven Melander
- 14/10 Alf Svensson
- 21/10 Jonas Wahlström
- 28/10 Carina Lidbom
- 4/11 Ardy Strüwer

Tips! Förboka Kocklandslagets buffé för 279,- inkl dryck och få minikryss, buss och alla nöjen på köpet.

MINIKRYSSNING
Kapellskär-Mariehamn
65:-
prisex per person
inkl buss



Boka på Vikingline.se/rosella
Anslutningsbuss från Cityterminalen alla dagar. Nyhet! Direktbuss fredag och lördag.

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

