

# 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 ONSDAG 2 OKTOBER

### Föreläsning

Fempowerment är en ideell organisation som arbetar med att bekämpa mäns våld mot kvinnor och ickebinära med utomnordisk härkomst. Nu besöker de biblioteket för att informera om sin verksamhet och prata om våldets olika uttryck. I samband med Stadsdelens våldsförebyggande vecka. Kl. 18.00. Ingen föransmälan. Välkommen! 08-50830660. Vittangigatan 24, Vällingby.

## FAMILJ TISDAG 1 OKTOBER

### Barnteater

Kl. 9.30. Pygmetatern spelar "Har du hört att Rosie bitit i gräset"? En pjäs som är fritt baserad på Pernilla Stafelt's bok "Dödenboken". Målgrupp: 3-6 år, familjer och förskolegrupper. Pris: 50 kronor per person (barn och vuxna). Boka genom [info@vallingbyfh.se](mailto:info@vallingbyfh.se) eller ring 08-370191. [www.vallingbyfh.se](http://www.vallingbyfh.se). Vällingby Folkets Hus, Vällingby.

## TISDAG 8 OKTOBER

### Barnteater

Dockteatern Tittut spelar "Igelkotten och mullvaden". Spelas kl. 09.30 samt 10.45. Målgrupp: 3-6 år, familjer och förskolegrupper. Pris: 50 kronor per person (barn och vuxna). Boka genom [info@vallingbyfh.se](mailto:info@vallingbyfh.se) eller ring 08-370191. [www.vallingbyfh.se](http://www.vallingbyfh.se). Vällingby Folkets Hus, Vällingby.

## FÖRELÄSNING TORSDAG 3 OKTOBER

### Bränd frihet

Gratis. Kl. 18.30. Maria Rashidi berättar om sitt liv under hedersförtryck. Det är en berättelse om flykt, förtryck, misshandel och frigörelse och om en kamp mot hedersvåld i Sverige samt om ett äktenskap med våld som slutade i en syraattack. Boken "Bränd frihet" är skriven av frilansjournalisten Elisabet Omsén. 08-7392076. [www.sthlmvastjour.se](http://www.sthlmvastjour.se). Vällingby Folkets Hus, Vällingby.

## MARKNAD/MÄSSA LÖRDAG 5 OKTOBER

### Loppis på Röda Korset

Kl. 11-15. Här hittar du massor av prylar, böcker, DVD, spel, kläder för barn, dam och herr, porslin mm. Kaffeservering med hembakat bröd. Alla intäkter idag går till Världens Barn. 0702-125273. Ångermannagatan 197, Vällingby.

## MUSIK TISDAG 1 OKTOBER

### Jazzkonsert

Peter Lind & the Cabaret Band. Härlig gladjazz med mycket sång och humor. Entré 150 kr (medlemmar 100 kr). 19-21 med paus. 08-370191. [www.vallingbyfh.se](http://www.vallingbyfh.se). Vällingby Folkets Hus, Vällingby.

## SÖNDAG 6 OKTOBER

### Musik

S:t Tomas Symfoniorkester kl. 16 i S:t Tomas Kyrka. Mozart, Haydn m. fl. Entré 120kr ord/100kr pens stud, under 18 gratis. 070-2672482. [www.tomasorkestern.nu](http://www.tomasorkestern.nu). Kirunagatan 9-11, Vällingby C.

## ONSDAG 9 OKTOBER

### Onsdagsträff

Kort andakt, därefter kaffe, smörgås och kaka innan dagens program. Sång och berättelser om Linné, Linnéa Sallay sång och fiol. Kl. 13.00. 08-50599000. Församlingshuset Värsta alle 1, Spånga.

## PENSIONÄR ONSDAG 2 OKTOBER

### Hasselseniorerna

Undrar...ska samhället lägga sig i när folk använder narkotika? Sven-Olov Carlsson, ordförande i IOGT-NTO, president för World Federation Against Drugs (WFAD) och projektledare för "Prevent don't promote" besvarar frågan utifrån sin erfarenhet. Alla intresserade är välkomna till Hasselseniorernas samling som börjar med fika kl. 14. 08-381026. [www.hasselby.com](http://www.hasselby.com). Hasselby Missionskyrka, Åbroddsvägen 47, Hasselby.

## TORSDAG 10 OKTOBER

### Öppet café

Alla torsdagar kl. 12-14 har Vällingby PRO-träffen öppet. Välkommen att fika, äta soppa, spela spel, spela inomhusboule, lägga pussel mm. Vällingby PRO. Tel. 08-377402. Läs mera på hemsidan: [www.pro.se/](http://www.pro.se/). Duvedsvägen 23 (vid Solursparken), Vällingby.

## TEATER ONSDAG 2 OKTOBER

### Motions- och gillesdans

Vi dansar i Spånga Folkan varje onsdag kl. 19.30-21.30 till levande musik. Onsdag 2 okt spelar Tom & Co, onsdag 9 okt spelar Affe och Lennart. Kaffeservering i pausen. Ev. upplysningar hos Sonja, 070-2909972, eller Rune Forsberg 070-8311515. Alla är välkomna! 0768-465502. [www.spangafolkdansgille.se](http://www.spangafolkdansgille.se). Spångavägen 353, Spånga.

## UTSTÄLLNING LÖRDAG 5 OKTOBER

### Ronnie Andersson

Vernissage kl. 11-17. Ronnie Löwemark Andersson ställer ut sin konst. Utställningen pågår sedan till 10 oktober. Öppettider 10-16 vardagar. 08-370191. [www.vallingbyfh.se](http://www.vallingbyfh.se). Vällingby Folkets Hus, Vällingby.

## SÖNDAG 6 OKTOBER

### Två utställningar

1. Flygolyckor i Västerort. Lördag, den 15 jan 1977, strax efter kl. 9, inträffade en katastrof i Kälvesta. Se mer om denna och andra olyckor kring Hasselby. 2. Cykellyktor. Kaj Gustavsson samlar på cykellyktor. Den äldsta är tillverkad i Tyskland 1889. Se denna och andra ur Kajs samling. Kaffeservering. Entré. Öppet kl. 12-15. [www.hembygd.se/hasselby](http://www.hembygd.se/hasselby). Hasselby Museum, Riddersviksvägen 116, Hasselby Villastad.

# 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 föransmälan.**

- 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)



## Föreläsning

Maria Rashidi berättar sin historia om misshandel, förtryck, frigörelse och sin kamp mot hedersvåld. Även Elisabet Omsén gästar, som skrivit boken "Bränd frihet". Föreläsningen börjar kl. 18.30. Fri entré. 08-370191. [www.vallingbyfh.se](http://www.vallingbyfh.se). Vällingby Folkets Hus, Albert Aronsons torg 5, Vällingby.

## SÖNDAG 6 OKTOBER

### Flygflottiljen F8

Kl. 13. Åke Lundberg från F8 Barkarby Kamratförening visar film och bilder samt berättar anekdoter och historier om livet och flygandet på F8. Kaffeservering. Entré. Öppet kl. 12-15. [www.hembygd.se/hasselby](http://www.hembygd.se/hasselby). Hasselby Museum, Riddersviksvägen 116, Hasselby Villastad.

## LÖRDAG 12 OKTOBER

### Kvinnors hälsa

Stress & oorganiserad kropp hänger ofta ihop. Dessutom är vi inte särskilt trevliga när vi stressar. Hur hittar jag tillbaka till lugnet & den sköna kroppen? Invigning kl. 13-17 med hälsosam fikabuffé och presentation och smakprov på workahopsutbudet som kan bokas. Esmé Güler som moderator. Avslutning lördagen 26 okt kl. 13.00-17.00. Interaktivt samtal på scenen med workshop Pirjo och Maj. 08-752091. [www.eggeby.se](http://www.eggeby.se). Eggeby Gård, Eggeby gård, Spånga.



## 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 taxfreen 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:-**

pris ex per person  
inkl buss



Den roliga båten till Åland.  
5 timmar Kapellskär-Mariehamn t/r.

Boka på [Vikingline.se/rosella](http://Vikingline.se/rosella)

Anslutningsbuss från Cityterminalen alla dagar. Nyhet! Direktbuss fredag och lördag.



3-5 oktober 2019

Originalen sedan 1992 på NaekaStrandsMässan

Läs mer på [stockholmbeer.se](http://stockholmbeer.se)

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

## ANLITA ERT LOKALA FLYTTFÖRETAG!

För en trygg och problemfri flytt, anlita alltid Stadsbudet! Ett flyttföretag i Stockholm, verksamma sedan 1900-talet.



08-35 55 00  
[www.stadsbudet.se](http://www.stadsbudet.se)

## BEHÖVER DU EN JURIST?

- Trafikskador
- Patientskador
- Familjerätt
- Arbetsrätt m.m

Fri telefonrådgivning  
Rättskydd - Rättshjälp



Jur.kand.  
Dennis Brinkeback  
Av SJB auktoriserad jurist

Vällingby C,  
Pajalag 56 3 tr,  
och Stockholm city.  
Mobil 070-722 89 59  
[dennis.brinkeback@gmail.com](mailto:dennis.brinkeback@gmail.com)