

# 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.

## DANS ONSDAG 9 & 16 OKTOBER

**Prova på NIA-dans**  
Kl. 19.30-20.30. INIA 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. facebook.com. Folkets Hus Årsta, biografen, Hjälmarsvägen, Årsta.

## FAMILJ ONSDAG 9 & 16 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](mailto:vantors.forsamling@svenskakyrkan.se). 08-556 572 00. [www.svenskakyrkan.se/vantor](http://www.svenskakyrkan.se/vantor). Hagsåtra Kyrka, Hagsåtra torg 36.

## 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 gofika och korv/hamburg-

gare för egen grillning. Kl. 10-14. Varmt välkomna! kontakt@stackenparken.se. 0709-682 668. [www.stackenparken.se](http://www.stackenparken.se). Stjärnsundsgatan 23, Bandhagen.

## MUSIK TISDAG 8 OKTOBER

**Lunchmusik med sopplunch**  
Kl. 12.00. Per Jansson spelar orgel. Musikstunden och lunchen är kostnadsfria. [vantors.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:vantors.forsamling@svenskakyrkan.se). 08-556 572 00. [www.svenskakyrkan.se/vantor](http://www.svenskakyrkan.se/vantor). Vantörs Kyrka, Högdalen centrum.

## PENSIONÄR FREDAG 11 & 18 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. Varmt välkommen! kontakt@stackenparken.se. 0709-682 668. [www.stackenparken.se](http://www.stackenparken.se). Stjärnsundsgatan 23, Bandhagen.

## ONSDAG 16 OKTOBER

**Månadsmöte med Elfsberg**  
SPF Seniorerna Vantör har månadsmöte kl. 13. Journalisten Claes Elfsberg kommer att berätta och kåsera om "Tiden som nyhetsankare i SVT. Kaffe/te med smörgås och kaka serveras. Lotterier med bra priser. En-

tré 50 kr. Vi hälsar alla - även du som inte är medlem i föreningen - varmt välkomna till en trevlig eftermiddag i gemytlig samvaro. Styrelsen. Nya Rågsveds Folkets Hus, Rågsvedstorget 11, Rågsved.

## ÖVRIGT ONSDAG 9 OKTOBER

**Tyst meditation**  
Lämna alla måsten och borden! Meditation enligt Zazen och Mindfulness. Introduktion kl. 17.30. Kom i tid! Dörrarna stängs kl. 18.00. Gratis. [vantors.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:vantors.forsamling@svenskakyrkan.se). 08-556 572 00. [www.svenskakyrkan.se/vantor](http://www.svenskakyrkan.se/vantor). Även 16 oktober. Hagsåtra Kyrka, Hagsåtra torg.

**Språkcafé**  
För dig som vill lära dig svenska bättre. Gratis. Kl. 13.00-15.00. [vantors.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:vantors.forsamling@svenskakyrkan.se). 08-556 572 00. [www.svenskakyrkan.se/vantor](http://www.svenskakyrkan.se/vantor). Vantörs Kyrka, Högdalen centrum.

## TORSDAG 10 OKTOBER

**Zazenmeditation**  
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, stressåtlighet och höjer vår koncentrationsförmåga. Kl. 19.00. Introduktion kl. 18.30. Gratis. [vantors.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:vantors.forsamling@svenskakyrkan.se). 08-556 572 00. [www.svenskakyrkan.se/vantor](http://www.svenskakyrkan.se/vantor). Vantörs Kyrka, Högdalen centrum.

## FREDAG 11 OKTOBER

**Kvinnocafé**  
Gratis kvinnocafé. Mötesplats för kvinnor med olika bakgrunder och religioner. Barn är också välkomna! Kl. 11.00-13.00. [vantors.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:vantors.forsamling@svenskakyrkan.se). 08-556 572 00. [www.svenskakyrkan.se/vantor](http://www.svenskakyrkan.se/vantor). Hagsåtra Kyrka, Hagsåtra torg.

## SÖNDAG 13 OKTOBER

**Vantörs kyrka firar 60 år!**  
En festlig dag för hela familjen. Aktiviteter på torget, jubileums-mässa, fika och filmvisning, barnaktiviteter, tornuppstigningar, guidade visningar av kyrkan mm. Varmt välkomna från kl. 10.00. Allt gratis. [vantors.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:vantors.forsamling@svenskakyrkan.se). 08-556 572 00. [www.svenskakyrkan.se/vantor](http://www.svenskakyrkan.se/vantor). Vantörs Kyrka, Högdalen centrum, Högdalen.

## TISDAG 15 OKTOBER

**Lunchmusik med sopplunch**  
Kl. 12.00. Per Jansson spelar orgel. Musikstunden och lunchen är kostnadsfria. [vantors.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:vantors.forsamling@svenskakyrkan.se). 08-556 572 00. [www.svenskakyrkan.se/vantor](http://www.svenskakyrkan.se/vantor). Vantörs Kyrka, Högdalen centrum, Högdalen.

## ONSDAG 16 OKTOBER

**Språkcafé**  
För dig som vill lära dig svenska bättre. Gratis. Kl. 13.00-15.00. [vantors.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:vantors.forsamling@svenskakyrkan.se). 08-556 572 00.

[svenskakyrkan.se/vantor](http://svenskakyrkan.se/vantor). Vantörs Kyrka, Högdalen centrum, Högdalen.

## Qi Gong

Kostnadsfritt. Inga förkunskaper krävs. Medtag rörelsevänliga kläder och mjuka skor. Kl. 18.00-19.30. [vantors.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:vantors.forsamling@svenskakyrkan.se). 08-556 572 00. [www.svenskakyrkan.se/vantor](http://www.svenskakyrkan.se/vantor). Vantörs Kyrka, Högdalen centrum, Högdalen.

## TORSDAG 17 OKTOBER Zazenmeditation

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, stressåtlighet och höjer vår koncentrationsförmåga. Kl. 19.00. Introduktion kl. 18.30. Gratis. [vantors.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:vantors.forsamling@svenskakyrkan.se). 08-556 572 00. [www.svenskakyrkan.se/vantor](http://www.svenskakyrkan.se/vantor). Vantörs Kyrka, Högdalen centrum, Högdalen.

## FREDAG 18 OKTOBER

**Kvinnocafé**  
Gratis kvinnocafé. Mötesplats för kvinnor med olika bakgrunder och religioner. Barn är också välkomna! Kl. 11.00-13.00. [vantors.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:vantors.forsamling@svenskakyrkan.se). 08-556 572 00. [www.svenskakyrkan.se/vantor](http://www.svenskakyrkan.se/vantor). Hagsåtra Kyrka, Hagsåtra torg, Hagsåtra.

## POTATIS från 7:50/KG

I 20 kg säck. Övrigt sortiment se [www.bondenistorstan.se](http://www.bondenistorstan.se). Hemkokt sylt flera sorter (60-70% bärhalt). Säljes från lastbil.

**TISDAG 15/10**  
**Huddinge Björkängens IP kl 11<sup>30</sup>-12<sup>00</sup>**  
**Haninge P Torvalla sportcentrum kl 13<sup>00</sup>-13<sup>30</sup>**  
**Västerhaninge Hanvedens IP kl 14<sup>30</sup>-15<sup>00</sup>**  
**0736-27 83 29**  
[www.bondenistorstan.se](http://www.bondenistorstan.se)

90 SVENSK INSKÄLNINGSKONTROLL

**JAG VILL INTE GIFTA MIG, JAG VILL GÅ I SKOLAN**

Gör skillnad för flickors framtid!

**BLI FLICKAFADDER**  
**PLANSVERIGE.ORG**

**PLAN INTERNATIONAL**

## Föreningsmedlemmar mår bättre!

Kom med Du också i vår förening



Vi har...  
Månadsträffar med underhållning, lotteri, kaffe/te, smörgås och kaka i Nya Rågsveds Folkets Hus.



- Promenader
- Studiecirklar
- Teaterbesök
- Studiebesök
- Resor
- Boule m.m.

Våra träffar har vi var tredje onsdag kl 13 i varje månad då är även du som inte är medlem i föreningen varmt välkommen för att ser hur vi har det.

Boule spelar vi på måndagar, under vintern i Björnkullahallen på sommaren är vi utomhus.



**Blir Du intresserad? – Vill Du veta mer!**  
**Ring Solveig eller Bertil Larsson 0736-37 39 63**

## Vantörs kyrka firar 60 år!

Välkommen att fira med oss!



En hel söndag med kalas och aktiviteter för stora och små! Fiskdamm, barnaktiviteter, historia, guidade visningar med mera!

**Söndag 13 oktober, från 10.00**  
**Vantörs kyrka**

Välkommen till Vantörs kyrka!  
Ornskärmsgatan 21-25, T-Högdalen  
[www.svenskakyrkan.se/vantor](http://www.svenskakyrkan.se/vantor)

**Svenska kyrkan**  
VANTÖRS FÖRSAMLING