

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.

FÖRELÄSNING MÅNDAG 14 OKTOBER

Feministiskt självförsvar
Passen är gratis och hålls av utbildade instruktörer från Feministiskt självförsvar. Inget ombyte krävs, kom som du är. Feministiskt självförsvar handlar om att sätta värde på sig själv, hitta lösningar i hotfulla situationer och öva på både fysiska och psykiska självförsvarstekniker. Fysiska övningar varvas med diskussion och teori. Den 14 och 21 oktober kl. 18–20.15. Info och anmälan: ABF 08-505 868 00. www.abf.se. Sollentuna.

TISDAG 15 OKTOBER

Kolonin Ny Sverige
Kl. 18 i Amornasalen, Sollentuna bibliotek. Elisabeth Thorsell berättar om utvandringen till kolonin Nya Sverige, i Delaware, USA, år 1638, och anledningen till utvandringen. Elisabeth berättar om Swedish Colonial Society, där vi ännu idag hittar levande ättlingar. Fri entré medlemmar, övriga 50 kr. Arr.: Sollentuna släktforskare i samarbete med Vuxenskolan. 070-292 15 62. www.sollentunaslaktforskare.se. Sollentunavägen, Sollentuna Centrum.

ONSDAG 16 OKTOBER

Tinnitus föreläsning
Cathrine Forsberg föreläser om Tinnitus som hon har egna erfarenheter av. Föreläsningen äger rum i Amornasalen som ligger vid Sollentuna Centrum, bredvid Biblioteket, Kl. 18.00–19.30. Alla

är varmt välkomna. Arrangörer: Hörselskadades förening i Sollentuna-Upplands Väsby-Sigtuna (SUS) samt ABF. 0704-449 314. hrf.se. Aniaraplatsen 2, Sollentuna.

TORSDAG 17 OKTOBER

Författarföreläsning
Skönlitterära Författarsällskapet bjuder in till föreläsning: Bertil Oppenheimer, kommer att berätta om sin utredning om de judiska registren. Visste du att det idag finns ett register över svenska judar på en hatsajt? Registret har funnits sedan 2014 och uppdateras fortfarande hela tiden. Det finns även register som gjordes av nazister under kriget. Fritt inträde kl. 19.00.

073-642 04 46. www.stockholmnord.wordpress.com. Scandic Star Sollentuna, Aniaravägen 8, Sollentuna.

FREDAG 18 OKTOBER

Frivilliga Resursgrupp
Samhället behöver dig! Vill du bidra med din resurs i händelse av en kris? Gå med i FRG. Årets kostnadsfria kurs går av stapeln helgen 18-20/10, tisdag 22/10 och torsdag 24/10. Du som endast är nyfiken på FRG är välkommen på fre 18/10 för att lära mer. Lördagen och söndagen har vi lektioner som heldagar. Tisdagen och torsdagen ligger efter arbetstid. Anmälan gör till info@frgsollentuna.se. 0704-764 383. www.frgsollentuna.se. Turebergs Torg 1, Sollentuna.

GUIDNING LÖRDAG 12 OKTOBER

Vid "Edssundet"
Var är edet och var är sundet, var drogs vikingaskeppen på stockarna? Finner vi svaren, om vi går från slottet med krogen och marknaden vid Edsbacka, till forntiden i villaområdet vid Skälby hammar? En guidetur på 1,5–2 tim. Vi träffas kl. 10.30 på Stallbacken (Edsvik) i Edsbergsparken, vid Oxstallet och utsikten. Kostnad: 50 kr, ungdomar upp till 17 fritt, ingen föränmälan. Edsbergs Slott, Landsnoravägen, Sollentuna.

IDROTT ONSDAG 9 OKTOBER

Prova på Night Trail
Samling kl. 18.30 vid parkeringen vid Bögs gård. Du får chansen att prova på att springa med pannlampa i skogen under ledning av duktiga orienterare. Vi delar in oss i olika grupper och springer med olika fart cirka 5 eller 10 km per grupp, blandat mellan obanad terräng och stig/grusväg. Prova-på-kvällen är öppen för alla. Du behöver ha med dig ett egen pannlampa och gärna ett glatt humör. nightrailrun.se. Bögs Gård, Sollentuna.

TORSDAG 10 OKTOBER

Prova mjukträning
Skonsam träning i lugnt tempo med fokus på lätt muskelträning och ökad ledtrörlighet. Passar dig som upplever stelhet/värk i muskler eller leder, utmattningssymtom, inte är van att träna

eller vill komplettera annan träning med ett lugnare pass. Träning i liten grupp med certifierad personlig tränare, i en privat studio i Helenelund. Aktuella prova på tid kl. 17.30. 072-005 10 54. www.lindram.se. Helenelund, Sollentuna.

KULTUR LÖRDAG 19 OKTOBER

Överbysalongen
Överby gård håller sin årliga jurybedömda salong dit konstnärer får söka med valfria tekniker. Vi bjuder på en spännande blandning. Välkommen till vernissage kl. 12-16. Utställningen invigs kl. 13 av Jonas Larsson Törnberg, tf. kulturchef Sollentuna Kommun. Utställningen pågår till och med 3 november och Överby Gård har öppet lördag och söndagar kl. 12-16. 08-754 77 96. www.overbygard.se. Överby Gård Konstcentrum, Ståketvägen, Sollentuna.

MUSIK ONSDAG 9 OKTOBER

Musikcafé Eldqvarn
Musikcaféet riktar sig till personer med funktionsnedsättning. Du är välkommen oavsett vilken kommun du bor i. Caféet är öppet onsdagar 18.30–20.15. Vi fikar, dansar, umgås och lyssnar på livemusik. Musikcaféet följer skolans terminer och stänger på loven. 08-579 231 82. Restaurang Eldqvarn, Häggviks gymnasium, Häggviksvägen 4, Sollentuna.

SÖNDAG 13 OKTOBER

Sollentuna Häradsallmänning
Kl. 10.00, ö parkeringen vid Ångsjö. Vi går på span efter naturvårdsarter i Sollentuna Häradsallmänning, som hyser områden med gängse skogsskötsel och andra med mindre påverkan av skogsbruk. Vi besöker bl.a. Tjäderberget. Vår ciceron är Naturguiden Richard Vestin. Kan vi se skillnad mellan olika områden och varför? Ta med fika, 3-4 tim. Info: Nicklas 073-98 59 09, 070-975 02 67. jarfalla.naturskyddsforening.se. Ångsjö Parkering, Järfälla.

PENSIONÄR ONSDAG 9 OKTOBER

Prova Medicinsk Qigong
Kl. 9. Gratis! Vi kommer att blanda medicinsk Qigong med medicinsk Eurytmi (läkeurytmi). Alla kan vara med. Vi gör långsamma rörelser i samklang med din andning. Detta tillsammans med klappmassage, andningsövningar & avslappning som gör dig piggare & ger dig ett inre lugn, samtidigt som din kropp blir både starkare & smidigare. Ledare: Annika Bergman. Medtag: Liggunderlag. Pris: 375/-9 ggr. Välkomna! info@sollentunase-niorgymnastik.se. 070-440 02 05. Teleföreläsning vardagar kl. 13-16. www.sollentunase-niorgymnastik.se. Edsbergshallen/Edsbergsskolan, Edsbergs torg.

Tenltrådsarmband
Handgjorda smycken av tenltråd, skinn, horn

www.slindborg.se

POTATIS från 7:50/KG

I 20 kg säck.
Övrigt sortiment se www.bondenistorstan.se. Hemkokt sylt flera sorter (60–70% bärhalt). Säljes från lastbil.

MÅNDAG 14/10
P Sollentunavallen
kl 11⁰⁰–11³⁰

0736-27 83 29
www.bondenistorstan.se

VATTENHUSET

Vi finns nära dig!
Babysim, simskola och vatten träning.

Att kunna simma är en livförsäkring!
Vi har löpande kursstarter på alla våra simskolor. Boka redan i dag! Nästa start v 41.

FÖR ANMÄLAN OCH INFORMATION
www.vattenhuset.com / Tel 08-798 50 88

ÖKAR VI JÄMSTÄLLDHETEN SÅ MINSKAR VI FATTIGDOMEN.

Ge kvinnor kraft och ta ställning för jämställdhet. För när flickor i världens fattigaste länder får gå i skolan, utvecklas och ta plats i samhället kan de ta klivet ut ur fattigdom. Vi kallar det jämställdhetseffekten. Stöd vårt arbete, ge ditt bidrag idag.

Swisha 100 kr till 901 00 18

Läckande hängrännor eller bristande taksäkerhet?

BOKA KOSTNADSFRI HEMBESÖK

Nu är det perfekt tid för nya hängrännor, takbryggor, stegar och snörasskydd så att ditt hus är skyddat och säkrat för lång tid framöver.

Stockholms bästa priser.
Godkänd av Villaägarnas Riksförbund.
5 års monteringsgaranti.

Boka kostnadsfritt hembesök i Sollentuna!

SADEX
Experter på säkra tak och skarvfria hängrännor

Tel: 010-456 55 30 | kundservice@sadex.se

ÄR DU VÅR NYA LEDARE I STOCKHOLM CITY?

FYRA ANLEDNINGAR TILL VARFÖR DU ÄR RÄTT PERSON:

1. Du vill driva eget men inte starta helt från grunden.
2. Du vill bli stöttad med tid, pengar och engagemang.
3. Du är driven och har sinne för sälj, ordning & reda.
4. Du önskar en spännande framtid i ett inspirerande nätverk och framgångsrikt koncept.

Läs mer om uppdraget och ansök på:
veteranpoolen.se/karriar-franchise/

VETERANPOOLEN

Har du levt i en relation som skrämmt dig?

Under hösten 2019 startar Sollentuna kvinnojour samtalsgrupp för kvinnor som levt i en destruktiv relation. Gruppens syfte är att få verktyg, och tillsammans med andra som befunnit sig i liknande situationer, bearbeta erfarenheter av våld. Vi kommer att träffas 10 tisdagseftermiddagar under hösten. Gruppen kommer att träffas i samtalslokal i centrala Sollentuna och är helt kostnadsfri.

För mer information och anmälan – vänligen kontakta
Sollentuna kvinnojour
08-35 60 69 eller
info@sollentunakvinnojour.se

Vi ser fram emot en givande höst tillsammans!

Sollentuna KVINNOJOUR