



LUSTHUSET

En öppen mötesplats för seniorer
i Boo Folkets Hus vardagar kl. 10-14

ÖPPEN TRÄFFPUNKT

Mötesplatsen Lusthuset i Boo Folkets Hus, är en träffpunkt för ett rikare och friskare liv. Lusthuset är öppet alla vardagar 21/8-21/12, kl 10-14. Adressen är Utövägen 6, 132 30 Saltsjö-Boo.

I Lusthuset kan seniorer utan kostnad t.ex. spela pingis, schack, kort eller dansa. Likväl kan man komma förbi på en kopp kaffe eller en spontan lunch och träffa folk. Beroende på dag så har vi olika aktiviteter så som mogendans, Jazziorernas konserter, berättarcafèer, föreläsningar, qigong, etc. Besökarna ges stor möjlighet att själva påverka verksamheten. PRO, SPF och SeniorNet anordnar en mängd kurser för seniorer.

FRISKVÅRD

Förebyggande träning och friskvård är något som vi alla mår bra av, och Lusthuset skapar förutsättningar för det. Schemalagd friskvård presenteras löpande. Pingis, seniorgympa, yoga, qigong och dans i olika stilar är aktiviteter vi jobbar med kontinuerligt.

AKTIVITETER

Verksamheten erbjuder utöver de dagliga möjligheterna i den öppna träffpunkten, även ett brett utbud av aktiviteter utifrån besökarnas egna önskemål.

De aktiviteter som vi jobbar med är bland annat:

- Boktips
- Dator-/surfplatte-/smartphonekurser
- Pingis
- Canasta
- Stockholmshistoria
- Linedancekurser
- Ramvävning
- Pardans till levande musik
- Seniordanskurs
- Måleri
- Qigong
- Jazzklubb
- Buggkurs
- Lokalhistoria
- Seminarier

ORGANISATION OCH SAMVERKAN

Boo Folkets Hus, Nacka Kommun, SPF seniorer i Boo, PRO i Boo driver tillsammans en öppen mötesplats för seniorer i Boo Folkets Hus lokaler i Orminge. En styrgrupp som bildats med representanter från ovanstående utvecklar kontinuerligt verksamheten utifrån besökarnas önskemål, men det är seniorer som skapar verksamheter för seniorer.

Mer information om verksamheten hittar du på boofolketshus.se/lusthuset

Aktiviteter i schemat där det står SPF, PRO eller SeniorNet kräver medlemskap som enkelt skaffas genom att besöka oss eller genom att klicka på "Medlemskap" under Lusthuset på BooFolketsHus.se.



LUSTHUSET

Kontakt:

Jessica Wilén

08-747 72 06

jessica.wilen@boofolketshus.se

VERKSAMHET HÖSTEN 2023

V.40 Lusthuset öppet måndag-fredag 10.00-14.00.

Mån	2/10	10.00-12.00	Lilians Dansklubb.
Mån	2/10	10.00-12.30	PRO - Akvarellgruppen.
Tis	3/10	10.00-12.00	Linedance.
Tis	3/10	10.00-12.00	SPF - Handarbeten.
Tis	3/10	10.00-14.00	Bridge.
Tis	3/10	11.00-14.00	JazzåBoo. Spisa jazz ihop.
Tis	3/10	13.30-15.30	SeniorNet - AI-revolutionen.
Ons	4/10	10.00-11.00	Qigong med Britt.
Ons	4/10	10.00-14.00	Seniorpingis.
Ons	4/10	11.00-13.00	Jazziorerna.
Tors	5/10	10.00-12.00	SPF - Fotoklubb.
Tors	5/10	10.00-12.00	SPF - Canasta.
Tors	5/10	10.00-14.00	Nacka Värmdö Strokeförening.
Tors	5/10	10.00-14.00	Seniorpingis.
Tors	5/10	12.00-13.10	Zumba Gold.
Tors	5/10	12.00-14.00	Modern vals med Gunilla.
Tors	5/10	13.15-14.00	CIRCL Mobility (yoga).
Fre	6/10	10.00-12.00	SPF - Bokklubb.
Fre	6/10	10.00-12.30	SPF - Kurs i iOS (iPhone/iPad).
Fre	6/10	13.30-16.00	SPF - Kurs i Android. (Samsung, Google, Xiaomi, Sony med flera).
Lör	7/10	11.00-13.00	Seniorbio - Andra Akten.

V.41 Lusthuset öppet måndag-fredag 10.00-14.00.

Mån	9/10	10.00-12.00	Lilians Dansklubb.
Mån	9/10	10.00-12.30	PRO - Akvarellgruppen.
Tis	10/10	10.00-12.00	SPF - Handarbeten.
Tis	10/10	10.00-12.00	Linedance.
Tis	10/10	10.00-14.00	Bridge.
Tis	10/10	12.00-13.00	RGRM (träningsform). Anmälan krävs.
Tis	10/10	13.30-15.30	SeniorNet - Krigsberedskap.
Ons	11/10	10.00-11.00	Qigong med Britt.
Ons	11/10	10.00-12.00	SPF - Bokcirkel. Öppen för alla.
Ons	11/10	10.00-14.00	Seniorpingis.
Ons	11/10	11.00-13.00	Jazziorerna.
Tors	12/10	10.00-11.00	SPF - Modevisning.
Tors	12/10	10.00-14.00	Seniorpingis.
Tors	12/10	10.00-12.00	SPF - Canasta.
Tors	12/10	12.00-14.00	Modern vals med Gunilla.
Tors	12/10	12.00-13.10	Zumba Gold.
Tors	12/10	12.00-14.00	Handarbete - öppen för alla.
Tors	12/10	13.15-14.00	CIRCL Mobility (yoga).
Fre	13/10	10.00-12.00	SPF - Digital idag.
Fre	13/10	10.00-12.30	SPF - Kurs i iOS (iPhone/iPad).
Fre	13/10	13.30-16.00	SPF - Kurs i Android. (Samsung, Google, Xiaomi, Sony med flera).
Fre	13/10	13.00-16.00	Mogendans - Patrick Eklöf. Entré 100kr.

Kom gärna med egna idéer på nya spännande aktiviteter!



LUSTHUSET

Kontakt:

Jessica Wilén

08-747 72 06

jessica.wilen@boofolketshus.se