



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 8/1-20/6, 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, senorgympa, 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
- Yoga
- Linedancekurser
- Zumba
- Pardans till levande musik
- Seniordanskurs
- Måleri
- Qigong
- Jazzklubb
- Tiodanskurs
- Föreningsträffar
- 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 VÅREN 2024

V.16 Lusthuset öppet måndag-fredag 10.00-14.00.

Mån	15/4	10.00-12.30	Gilledans & Gammeldans.
Mån	15/4	10.00-12.30	PRO - Akvarellgruppen.
Mån	15/4	13.30-15.00	SPF - Medlemsmöte: Äldremottagningen, MAS.
Tis	16/4	10.00-12.00	SPF - Handarbeten.
Tis	16/4	10.00-12.00	Linedance.
Tis	16/4	10.00-14.00	Bridge.
Tis	16/4	10.15-11.10	Zumba Gold.
Tis	16/4	11.00-14.00	JazzåBoo. Spisa jazz ihop.
Tis	16/4	11.10-12.00	CIRCL Mobility (yoga).
Tis	16/4	12.00-13.00	RGRM (träningsform). Anmälan krävs. ainablom@gmail.
Tis	16/4	12.00-14.00	SPF - Planteringsgruppen. Kontakta Sonja på: 070-260 35 91.
Tis	16/4	13.30-15.00	SeniorNet - Att handla på nätet.
Ons	17/4	10.00-12.00	PRO - Bokcirkel.
Ons	17/4	10.00-12.00	SPF - Bokcirkel.
Ons	17/4	11.00-13.00	Jazziorerna.
Ons	17/4	10.00-11.00	Sittgympa med Monika.
Ons	17/4	10.00-14.00	Lusthuspingis.
Ons	17/4	13.00-14.00	Konversationscirkel i tyska.
Tors	18/4	10.00-12.00	SPF - Fotoklubb.
Tors	18/4	10.00-12.00	SPF - Canasta.
Tors	18/4	10.00-14.00	Lusthuspingis.
Fre	19/4	13.00-15.00	Mogendans med Christer Eklund. Entré 100kr.

V.17 Lusthuset öppet måndag-fredag 10.00-14.00.

Mån	22/4	10.00-12.30	Gilledans & Gammeldans.
Mån	22/4	10.00-12.30	PRO - Akvarellgruppen.
Mån	22/4	13.30-15.00	SPF - Medlemsmöte: Krisberedskap.
Tis	22/4	10.00-12.00	SPF - Handarbeten.
Tis	23/4	10.00-14.00	Bridge.
Tis	23/4	10.15-11.10	Zumba Gold.
Tis	23/4	11.10-12.00	CIRCL Mobility (yoga).
Tis	23/4	12.00-14.00	PRO - Handarbete.
Tis	23/4	12.00-13.00	RGRM (träningsform). Anmälan krävs. ainablom@gmail.
Tis	23/4	13.30-15.00	SeniorNet - "Pensionärskontoret".
Ons	24/4	10.00-14.00	Lusthuspingis.
Ons	24/4	11.00-13.00	Jazziorerna.
Tors	25/4	10.00-12.00	SPF - Canasta.
Tors	25/4	10.00-12.00	Monikas Bokhörna.
Tors	25/4	10.00-14.00	Lusthuspingis.
Fre	26/4	9.00-12.00	SPF - Framtidsevent.

Kom gärna med egna idéer på nya spännande aktiviteter!
Mer information hittar du på boofolketshus.se/lusthuset



LUSTHUSET

Kontakt:

Jessica Wilén

08-747 72 06

jessica.wilen@boofolketshus.se