



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 8/1-19/6, 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, 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
- Fredagsfys
- Linedancekurser
- Yoga
- Pardans till levande musik
- Seniordanskurs
- Måleri
- Sittgympa
- 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:

Albin Waerndt

08-747 72 07

albin.waerndt@boofolketshus.se

VERKSAMHET VÅREN 2025

V. 10 Lusthuset öppet måndag-fredag 10.00-14.00.

Mån	3/3	10.00-12.00	Gilledans & Gammeldans.
Mån	3/3	10.00-12.30	PRO - Akvarellgruppen.
Tis	4/3	10.00-11.00	Sittgympa med Monika.
Tis	4/3	10.00-12.00	Linedance.
Tis	4/3	10.00-13.00	Handarbeten.
Tis	4/3	10.00-14.00	Bridge.
Tis	4/3	11.00-14.00	JazzåBoo. Spisa jazz ihop.
Tis	4/3	13.30-15.30	SeniorNet - Nacka kommuns digitala beredskap vid kriser.
Tis	4/3	13.30-15.00	Lusthuskören.
Ons	5/3	9.30-10.15	Senioryoga med Nathalie.
Ons	5/3	10.00-14.00	Lusthuspingis.
Ons	5/3	11.00-13.00	Jazziorerna.
Ons	5/3	13.00-14.00	Konversationscirkel i tyska.
Ons	5/3	13.30-16.30	Dagvandrararna.
Tors	6/3	10.00-12.00	SPF - Fotoklubb.
Tors	6/3	10.00-12.00	SPF - Canasta.
Tors	6/3	10.00-14.00	Lusthuspingis.
Tors	6/3	12.00-14.00	Tiodans med Gunilla och Ulf.
Fre	7/3	10.00-11.00	SPF säkerhet för seniorer .
Fre	7/3	13.00-16.30	Dagvandrararna.

V.11 Lusthuset öppet måndag-fredag 10.00-14.00.

Mån	10/3	10.00-12.00	Gilledans & Gammeldans.
Mån	10/3	10.00-13.00	PRO - Akvarellgruppen.
Mån	10/3	13.00-15.00	SPF - Infomöte.
Tis	11/3	10.00-11.00	Sittgympa med Monika.
Tis	11/3	10.00-12.00	Linedance.
Tis	11/3	10.00-13.00	Handarbeten.
Tis	11/3	10.00-14.00	Bridge.
Tis	25/3	12.00-13.00	RGRM (träningsform). Anmälan krävs.
Tis	25/3	13.00-14.00	Drop-in hos Frida. Syn- och hörselinstruktör.
Tis	11/3	13.30-15.00	Lusthuskören.
Tis	11/3	13.30-15.30	SeniorNet - Årsmöte och IT-kafé.
Ons	12/3	9.30-10.15	Senioryoga med Nathalie.
Ons	12/3	10.00-14.00	Lusthuspingis.
Ons	12/3	11.00-13.00	Jazziorerna.
Ons	12/3	13.00-14.00	Informationsträff med Frida.
Tors	13/3	10.00-12.00	SPF - Canasta.
Tors	13/3	10.00-14.00	Lusthuspingis.
Tors	13/3	12.00-14.00	Tiodans med Gunilla och Ulf.
Fre	14/3	10.00-11.00	SPF säkerhet för seniorer .
Fre	14/3	13.00-15.00	Mogendans med Patrick Eklöf! Entré 100kr.
Fre	14/3	13.00-16.30	Dagvandrararna.

Kom gärna med egna idéer på nya spännande aktiviteter!



LUSTHUSET

Kontakt:

Albin Waerndt

08-747 72 07

albin.waerndt@boofolketshus.se