



# 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 16/8-23/12, kl 10-14. Tillfällig adress: Edövägen 2. Ingången till höger om Boo Vårdcentral (gamla Vittraskolan).

I Lusthuset kan seniorer utan kostnad t.ex. spela pingis, schack, biljard, 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, Jazziornas konserter, berättarcaféeer, 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](http://boofolketshus.se/lusthuset)

Kom gärna med egna förslag på aktiviteter. Varmt välkommen!



LUSTHUSET

Kontakt:

Jessica Wilén

08-747 72 06

[jessica.wilen@boofolketshus.se](mailto:jessica.wilen@boofolketshus.se)

# VERKSAMHET HÖSTEN 2021

Aktiviteter 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.

## **V.41 Lusthuset öppet måndag-fredag 10:00-14:00.**

- Mån 11/10 Lusthusets IT-rådgivning, 10:00-14:00.  
Mån 11/10 Gammeldans. 10:00-12:00. Kontakta Lilian för bokning 070-683 96 84.  
Mån 11/10 SPF Infomöte. 13:30-15:00  
Tis 12/10 SPF Handarbeten 10:00-12:00.  
Tis 12/10 Linedance 10:00-12:00.  
Tis 12/10 RGRM (träningsform) 12:00-13:00.  
Tis 12/10 SeniorNet Föreläsning - 14:00-15:45.  
Ons 13/10 Qigong med Britt. 10:00-11:00. Avgift tillkommer.  
Ons 13/10 Pardans. 11:00-13:00. Kontakta Lilian för bokning 070-683 96 84.  
Ons 13/10 Jazziorerna. 11:00-14:00.  
Tors 14/10 Seniorpingis för alla. 10:00-12:00.  
Tors 14/10 PRO Konstcirkel. 10:00-12:00.  
Tors 14/10 SPF Canasta. 10:00-12:00.  
Fre 15/10 PRO Bildvävning. 10:30-12:30.  
Fre 15/10 Mogendans. 13:00-16:00. Avgift tillkommer.  
Lör 16/10 Bio - Parasit. 13:00-15:00. Avgift tillkommer.

## **V.42 Lusthuset öppet måndag-fredag 10:00-14:00.**

- Mån 18/10 Lusthusets IT-rådgivning, 10:00-14:00.  
Mån 18/10 Gammeldans. 10:00-12:00. Kontakta Lilian för bokning 070-683 96 84.  
Mån 18/10 PRO Akvarellgruppen 10:00-12:30.  
Mån 18/10 SPF Infomöte - Anhörigstöd 13:00-15:00.  
Tis 19/10 Linedance. 10:00-12:00.  
Tis 19/10 SPF Handarbeten. 10:00-12:00.  
Tis 19/10 JazzåBoo. 11:00-13:00.  
Tis 19/10 RGRM (träningsform). 12:00-13:00. Avgift tillkommer.  
Tis 19/10 SeniorNet Föreläsning. 14:00-15:45.  
Ons 20/10 Qigong med Britt. 10:00-11:00. Avgift tillkommer.  
Ons 20/10 Pardans. 11:00-13:00. Kontakta Lilian för bokning 070-683 96 84.  
Ons 20/10 PRO Bokcirkel 11:00-12:30.  
Ons 20/10 Jazziorerna. 11:00-14:00.  
Tors 21/10 Seniorpingis. 10:00-12:00.  
Tors 21/10 SPF Fotoklubb. 10:00-12:00.  
Tors 21/10 PRO Jubilar Kaffe. 12:00-15:00.  
Fre 22/10 PRO Bildvävning. 10:30-12:30.

Kom gärna med egna idéer på nya spännande aktiviteter!

Mer information hittar du på [boofolketshus.se/lusthuset](http://boofolketshus.se/lusthuset)



LUSTHUSET

Kontakt:

Jessica Wilén

08-747 72 08

[jessica.wilen@boofolketshus.se](mailto:jessica.wilen@boofolketshus.se)