



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 9/1-20/6, 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, 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 VÅREN 2023

V.12		Lusthuset öppet måndag-fredag 10.00-14.00.
Mån	20/3	10.00-12.00 Gammeldans. Kontakta Lilian för anmälan på 070-683 96 84.
Mån	20/3	10.00-12.30 PRO - Akvarellgruppen.
Tis	21/3	10.00-12.00 SPF - Handarbeten.
Tis	21/3	10.00-12.00 Linedance.
Tis	21/3	10.00-14.00 Bridge.
Tis	21/3	11.00-14.00 JazzäBoo. Vid intresse kontakta kenneth.ahlquist@hotmail.com
Tis	21/3	12.00-13.00 RGRM (träningsform). Anmälan krävs. ainablom@gmail.com.
Tis	21/3	13.30-15.30 SeniorNet - "Försök inte lura mig".
Ons	22/3	10.00-11.00 Qigong med Britt. Anmälan och info: 0735 51 72 25.
Ons	22/3	10.00-14.00 Seniorpingis.
Ons	22/3	10.00-12.00 SPF - Bokklubb.
Ons	22/3	11.00-13.00 Jazziorerna.
Tors	23/3	10.00-11.30 SPF - Modevisning.
Tors	23/3	10.00-12.00 SPF - Fotoklubb.
Tors	23/3	10.00-14.00 SPF - Canasta.
Tors	23/3	10.00-14.00 Seniorpingis.
Tors	23/3	12.00-13.00 Spis för kropp och själ. Kontakta Margareta Sihlberg på 070 715 32 79.
Tors	23/3	10.00-14.00 Nacka Judoklubb - Falltrygghet för äldre.
Tors	23/3	12.00-14.00 Modern vals med Gunilla. För anmälan, kontakta Helena Jarlemark på 0708-66 24 27.
Fre	24/3	10.00-12.00 SPF - Bokklubb.
Fre	24/3	12.00-14.00 PRO - Medlemsmöte.

V.13		Lusthuset öppet måndag-fredag 10.00-14.00.
Mån	27/3	10.00-12.00 Gammeldans.
Mån	27/3	10.00-12.30 PRO - Akvarellgruppen.
Mån	27/3	13.00-15.00 SPF - Månadsmöte.
Tis	28/3	10.00-12.00 SPF Handarbeten.
Tis	28/3	10.00-12.00 Linedance.
Tis	28/3	10.00-12.00 HRF Nacka Värmdö.
Tis	28/3	10.00-14.00 Bridge.
Tis	28/3	11.00-12.00 RGRM (träningsform). Anmälan krävs.
Tis	28/3	12.00-14.00 SPF - Odling.
Tis	28/3	13.00-15.00 SeniorNet - Internetcafé.
Ons	29/3	10.00-11.00 Qigong med Britt. Anmälan krävs.
Ons	29/3	10.00-14.00 Seniorpingis.
Ons	29/3	11.00-13.00 Jazziorerna.
Tors	30/3	10.00-12.00 Bokhörna med Monika.
Tors	30/3	10.00-14.00 Seniorpingis.
Tors	30/3	10.00-14.00 SPF - Canasta.
Tors	30/3	10.00-14.00 Nacka Judoklubb - Falltrygghet för äldre.
Tors	30/3	12.00-14.00 Handarbete - Öppet för alla.
Tors	30/3	12.00-14.00 Nacka Värmdö Strokeförening
Tors	30/3	12.00-14.00 Modern vals med Gunilla.
Fre	31/3	13.00-16.00 Mogendans - Sverre Carlsson.