



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 7/1-19/6, kl 10-14. Adressen är Utövägen 6, 132 54 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, berättarcaf er, 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  r 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  r 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  r bland annat:

- Boktips
- Dator-/surfplatte-/smartphonekurser
- Pingis
- Canasta
- Fredagsfys
- Linedancekurser
- Yoga
- Pardans till levande musik
- Seniordanskurs
- Måleri
- Stolsgympa
- Jazzklubb
- Tiodanskurs
- F reningstr ffar
- 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  r 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 2026

V.16

Lusthuset öppet måndag-fredag 10.00-14.00.

Mån	13/4	10.00-12.00	Lilians Dansklubb.
Mån	13/4	10.00-12.00	Lusthuspingis.
Mån	13/4	10.00-13.00	PRO - Akvarellgruppen.
Mån	13/4	13.00-14.30	SPF Medlemsmöte - Demokratins skattkammare.
Tis	14/4	10.00-10.45	Stolsgympa med Monika.
Tis	14/4	10.00-12.00	SPF & PRO - Handarbeten.
Tis	14/4	10.00-11.30	Nacka Kommun - Anhörigstöd.
Tis	14/4	10.00-12.00	Linedance.
Tis	14/4	10.00-14.00	Bridge.
Tis	14/4	12.00-13.00	RGM (träningsform). ainablom@gmail.com.
Tis	14/4	13.15-15.00	Nostalgikören.
Tis	14/4	14.00-	Trygghetsvandring.
Ons	15/4	9.30-10.15	Senioryoga.
Ons	15/4	10.30-12.30	SPF - Bokcirkel.
Ons	15/4	11.00-13.00	Jazziorerna.
Tors	16/4	10.00-12.00	SPF - Canasta.
Tors	16/4	10.00-12.00	Lusthuspingis.
Tors	16/4	14.00-	Trygghetsvandring.
Fre	17/4	12.30-14.00	PRO - Utbildning i improvisationsteater.
Lör	18/4	11.00-13.00	Filmvisning - "The Roses". 50 kr.

V.17

Lusthuset öppet måndag-fredag 10.00-14.00.

Mån	20/4	10.00-12.00	PRO - Resegruppen.
Mån	20/4	10.00-12.00	Lilians Dansklubb.
Mån	20/4	10.00-12.00	Lusthuspingis.
Mån	20/4	10.00-13.00	PRO - Akvarellgruppen.
Tis	21/4	10.00-11.00	Stolsgympa med Monika.
Tis	21/4	10.00-11.30	Nacka Kommun - Anhörigstöd.
Tis	21/4	10.00-12.00	Linedance.
Tis	21/4	10.00-12.00	SPF & PRO - Handarbeten.
Tis	21/4	10.00-14.00	Bridge.
Tis	21/4	11.00-14.00	JazzåBoo. Spisa jazz ihop.
Tis	21/4	12.00-13.00	RGM (träningsform). ainablom@gmail.com.
Tis	21/4	13.15-15.00	Nostalgikören.
Tis	21/4	13.30-15.30	SeniorNet - Hälsoteknik.
Tis	21/4	14.00-	Trygghetsvandring.
Ons	22/4	9.30-10.15	Senioryoga.
Ons	22/4	11.00-13.00	Jazziorerna.
Tors	23/4	10.00-12.00	SPF - Fotoklubb.
Tors	23/4	10.00-12.00	SPF - Canasta.
Tors	23/4	10.00-12.00	Lusthuspingis.
Tors	23/4	14.00-	Trygghetsvandring.
Fre	24/4	12.30-14.00	PRO - Utbildning i improvisationsteater.
Fre	24/4	13.00-15.00	Mogendans med Sverre Carlsson! Entré 100kr.

Kom gärna med egna idéer på nya spännande aktiviteter!



LUSTHUSET

Kontakt:

Albin Waerndt

08-747 72 07

albin.waerndt@boofolketshus.se