



# 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](http://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](http://BooFolketsHus.se).



LUSTHUSET

Kontakt:

Jessica Wilén

08-747 72 06

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

# VERKSAMHET VÅREN 2026

## **V.18 Lusthuset öppet måndag-fredag 10.00-14.00.**

Mån	27/4	10.00-12.00	Lilians Dansklubb.
Mån	27/4	10.00-12.00	Lusthuspingis.
Mån	27/4	10.00-13.00	PRO - Akvarellgruppen.
Mån	27/4	13.00-14.30	SPF Medlemsmöte - Operaprimadonnorna.
Tis	28/4	10.00-10.45	Stolsgymna med Monika.
Tis	28/4	10.00-12.00	SPF & PRO - Handarbeten.
Tis	28/4	10.00-14.00	Bridge.
Tis	28/4	12.00-13.00	RGM (träningsform). ainablom@gmail.com.
Tis	28/4	13.15-15.00	Nostalgikören.
Tis	28/4	14.00-	Trygghetsvandring.
Ons	29/4	9.30-10.15	Senioryoga.
Ons	29/4	10.30-12.30	SPF - Bokcirkel.
Ons	29/4	11.00-13.00	Jazziorerna.
Ons	29/4	13.00-16.00	Trygghetsvandring - Informationsmöte.
Tors	30/4	10.00-12.00	SPF - Canasta.
Tors	30/4	10.00-12.00	Lusthuspingis.
Tors	30/4	10.00-12.00	Monikas Bokklubb - öppen för alla.
Tors	30/4	14.00-	Trygghetsvandring.

## **V.19 Lusthuset öppet måndag-fredag 10.00-14.00.**

Mån	4/5	10.00-12.00	Lusthuspingis.
Mån	4/5	10.00-13.00	PRO - Akvarellgruppen.
Tis	5/5	10.00-11.00	Stolsgymna med Monika.
Tis	5/5	10.00-12.00	SPF & PRO - Handarbeten.
Tis	5/5	11.00-14.00	JazzåBoo. Spisa jazz ihop.
Tis	5/5	12.00-13.00	RGM (träningsform). ainablom@gmail.com.
Tis	5/5	13.15-15.00	Nostalgikören.
Tis	5/5	14.00-	Trygghetsvandring.
Ons	6/5	11.00-13.00	Jazziorerna.
Tors	7/5	10.00-12.00	SPF - Fotoklubb.
Tors	7/5	10.00-12.00	SPF - Canasta.
Tors	7/5	10.00-12.00	Lusthuspingis.
Tors	7/5	14.00-	Trygghetsvandring.
Fre	8/5	10.00-11.00	PRO - Fredagsfika
Fre	8/4	11.30-12.30	Tiodans med Gunilla och Ulf.
Fre	8/5	12.30-14.00	PRO - Utbildning i improvisationsteater.
Fre	8/5	13.00-15.00	Mogendans med Tomaz & Co! Entré 100kr. Säsongsfinal!

**Kom gärna med egna idéer på nya spännande aktiviteter!**

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



LUSTHUSET

**Kontakt:**

**Albin Waerndt**

**08-747 72 07**

**[albin.waerndt@boofolketshus.se](mailto:albin.waerndt@boofolketshus.se)**