



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 17/8-18/12, 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, 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 | • Stolsgympa | • 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:

Jessica Wilén

08-747 72 06

jessica.wilen@boofolketshus.se

VERKSAMHET HÖSTEN 2026

V.37

Lusthuset öppet måndag-fredag 10.00-14.00.

Mån	7/9	10.00-12.00	Lilians Dansklubb.
Mån	7/9	10.00-12.00	Lusthuspingis.
Mån	7/9	10.00-13.00	PRO - Akvarellgruppen.
Tis	8/9	10.00-11.00	Stolsgympa med Monika.
Tis	8/9	10.00-12.00	SPF & PRO - Handarbeten.
Tis	8/9	10.00-14.00	Bridge.
Tis	8/9	12.00-15.00	PRO - Konstkurs.
Tis	8/9	13.00-15.00	SeniorNet.
Tis	8/9	13.15-15.00	Nostalgikören.
Tis	8/9	14.30-	Trygghetsvandring.
Ons	9/9	9.30-10.15	Senioryoga.
Ons	9/9	11.00-13.00	Jazziorerna.
Ons	9/9	13.00-14.30	SPF Medlemsmöte - Korvgrillning och bar
Tors	10/9	10.00-12.00	SPF - Bokcirkel.
Tors	10/9	10.00-11.30	Nacka Kommun - Anhörigcenter samtalskafé.
Tors	10/9	10.00-12.00	SPF - Canasta.
Tors	10/9	10.00-12.00	Lusthuspingis.
Tors	10/9	10.00-12.00	SPF - Fotoklubb.
Tors	10/9	12.00-14.00	Nacka Kommun - Hälsosamtal.
Tors	10/9	14.30-	Trygghetsvandring.
Fre	11/9	13.00-15.00	Mogendans med Patrick Eklöf. Entré 100kr.

V.38

Lusthuset öppet måndag-fredag 10.00-14.00.

Mån	14/9	10.00-12.00	Lilians Dansklubb.
Mån	14/9	10.00-12.00	Lusthuspingis.
Mån	14/9	10.00-13.00	PRO - Akvarellgruppen.
Mån	14/9	13.00-14.30	SPF Medlemsmöte - Världsläget med SVT:s utrikesreporter Bert Sundström.
Tis	15/9	10.00-11.00	Stolsgympa med Monika.
Tis	15/9	10.00-12.00	Linedance.
Tis	15/9	10.00-12.00	SPF & PRO - Handarbeten.
Tis	15/9	10.00-14.00	Bridge.
Tis	15/9	13.00-15.00	SeniorNet.
Tis	15/9	11.00-14.00	JazzåBoo. Spisa jazz ihop.
Tis	15/9	14.30-	Trygghetsvandring.
Ons	16/9	10.00-12.00	Nacka Kommun - Drop-in syn- och hörsel.
Ons	16/9	10.00-12.00	SPF - Bokklubb.
Ons	16/9	10.00-12.00	SPF - Bokklubb (ja, det är två stycken olika).
Ons	16/9	12.00-14.00	Nacka Kommun - Anhörigcenter samtalskafé.
Ons	16/9	11.00-13.00	Jazziorerna.
Tors	17/9	10.00-12.00	SPF - Canasta.
Tors	17/9	10.00-12.00	Lusthuspingis.
Tors	17/9	13.00-15.00	SPF Medlemsmöte - Hållbarhet.
Tors	17/9	13.00-15.00	PRO - Medlemsmöte - Nathalie Morén föreläser om det normala biologiska åldrandet.
Tors	17/9	14.30-	Trygghetsvandring.
Fre	18/9	12.30-14.00	PRO - Utbildning i improvisationsteater.



LUSTHUSET

Kontakt:

Albin Waerndt

08-747 72 07

albin.waerndt@boofolketshus.se