



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.41 Lusthuset öppet måndag-fredag 10.00-14.00.

Mån	5/10	10.00-12.00	Gilledans och gammeldans.
Mån	5/10	10.00-12.00	Lusthuspingis.
Mån	5/10	10.00-13.00	PRO - Akvarellgruppen.
Tis	6/10	10.00-10.45	Stolsgympa med Monika.
Tis	6/10	10.00-12.00	SPF & PRO - Handarbeten.
Tis	6/10	10.00-14.00	Bridge.
Tis	6/10	12.00-15.00	PRO - Akvarellkurs.
Tis	6/10	13.00-15.00	SeniorNet - Tillgänglighetsinställningar.
Tis	6/10	13.15-15.00	Nostalgikören.
Tis	6/10	14.30-	Trygghetsvandring.
Ons	7/10	9.30-10.15	Senioryoga.
Ons	7/10	11.00-13.00	Jazziorerna.
Tors	8/10	10.00-12.00	Lusthuspingis.
Tors	8/10	10.00-12.00	SPF - Fotoklubb.
Tors	8/10	10.00-12.00	SPF - Canasta.
Tors	8/10	12.00-14.00	Tiodans med Gunilla och Ulf.
Tors	8/10	14.30-	Trygghetsvandring.
Tors	8/10	12.30-14.00	PRO - Utbildning i improvisationsteater.

V.42 Lusthuset öppet måndag-fredag 10.00-14.00.

Mån	12/10	10.00-12.00	Gilledans & Gammeldans.
Mån	12/10	10.00-12.00	Lusthuspingis.
Mån	12/10	10.00-13.00	PRO - Akvarellgruppen.
Mån	12/10	13.00-14.30	SPF Medlemsmöte.
Tis	13/10	10.00-10.45	Stolsgympa med Monika.
Tis	13/10	10.00-12.00	Linedance.
Tis	13/10	10.00-12.00	SPF & PRO - Handarbeten.
Tis	13/10	10.00-14.00	Bridge.
Tis	13/10	13.00-15.00	SeniorNet.
Tis	13/10	11.00-14.00	JazzåBoo. Spisa jazz ihop.
Tis	13/10	13.15-15.00	Nostalgikören.
Tis	13/10	14.30-	Trygghetsvandring.
Ons	14/10	9.30-10.15	Senioryoga.
Ons	14/10	10.00-12.00	SPF - Bokklubb.
Ons	14/10	10.00-12.00	SPF - Bokklubb (ja, det är två stycken olika).
Ons	14/10	12.00-14.00	Nacka Kommun - Anhörigcenter samtalskafé.
Ons	14/10	11.00-13.00	Jazziorerna.
Tors	15/10	10.00-12.00	SPF - Canasta.
Tors	15/10	10.00-12.00	SPF - Modevisning.
Tors	15/10	10.00-12.00	Lusthuspingis.
Tors	15/10	12.00-14.00	Tiodans med Gunilla och Ulf.
Tors	15/10	13.00-15.00	PRO - Medlemsmöte - föreläsning med Jan Scherman.
Tors	15/10	14.30-	Trygghetsvandring.
Fre	16/10	12.30-14.00	PRO - Utbildning i improvisationsteater.
Fre	16/10	13.00-15.00	Mogendans med Stickanz. Entré 100 kr.

Mer information hittar du på boofolketshus.se/lusthuset



LUSTHUSET

Kontakt:

Jessica Wilén

08-747 72 06

jessica.wilen@boofolketshus.se