



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
- Canasta
- Yoga
- Måleri
- Tiodanskurs
- Dator-/surfplatte-/smartphonekurser
- Fredagsfys
- Pardans till levande musik
- Stolsgympa
- Föreningsträffar
- Pingis
- Linedancekurser
- Seniordanskurs
- Jazzklubb
- 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.43 Lusthuset öppet måndag-fredag 10.00-14.00.

Mån	19/10	10.00-12.00	Gilledans och gammeldans.
Mån	19/10	10.00-12.00	Lusthuspingis.
Mån	19/10	10.00-13.00	PRO - Akvarellgruppen.
Tis	20/10	10.00-11.00	Stolsgympa med Monika.
Tis	20/10	10.00-12.00	SPF & PRO - Handarbeten.
Tis	20/10	10.00-12.00	Linedance.
Tis	20/10	12.00-15.00	PRO - Akvarellkurs.
Tis	20/10	13.00-15.00	SeniorNet.
Tis	20/10	13.00-15.00	SPF Medlemsmöte.
Tis	20/10	13.15-15.00	Nostalgikören.
Tis	20/10	14.30-	Trygghetsvandring.
Ons	21/10	9.30-10.15	Senioryoga.
Ons	21/10	11.00-13.00	Jazziorerna.
Tors	22/10	10.00-12.00	SPF - Fotoklubb.
Tors	22/10	10.00-12.00	SPF - Canasta.
Tors	22/10	10.00-11.30	Nacka Kommun - Anhörigcenter samtalsgrupp.
Tors	22/10	10.00-12.00	PRO - Bokcirkel.
Tors	22/10	12.00-14.00	Nacka Kommun - Hälsosamtal.
Tors	22/10	12.00-14.00	Tiodans med Gunilla och Ulf.
Tors	22/10	14.30-	Trygghetsvandring.
Fre	23/10	12.30-14.00	PRO - Utbildning i improvisationsteater.
Fre	23/10	13.00-15.00	Mogendans med Sverre Carlsson. Entré 100kr.
Lör	24/10	11.00-13.00	Filmvisning - "Den blå färden". 50 kr.

V.44 Lusthuset öppet måndag-fredag 10.00-14.00.

Mån	26/10	10.00-12.00	Gilledans & Gammeldans.
Mån	26/10	10.00-13.00	PRO - Akvarellgruppen.
Tis	27/10	10.00-12.00	SPF & PRO - Handarbeten.
Tis	27/10	11.00-14.00	JazzåBoo. Spisa jazz ihop.
Tis	27/10	14.30-	Trygghetsvandring.
Ons	28/10	12.00-14.00	Nacka Kommun - Anhörigcenter samtalskafé.
Ons	28/10	13.00-15.00	PRO - Medlemsmöte - Allhelgonafika med StandUp.
Tors	29/10	10.00-12.00	SPF - Canasta.
Tors	22/10	12.00-14.00	Tiodans med Gunilla och Ulf.
Tors	29/10	14.30-	Trygghetsvandring.

Vecka 44 får Boo Folkets Hus besök av Tillitsverket och deras "Livsrörelser". Läs mer på [BooFolketsHus.se](https://boofolketshus.se) och var med!

**Kom gärna med egna idéer på nya spännande aktiviteter!
Mer information hittar du på boofolketshus.se/lusthuset**



LUSTHUSET

Kontakt:

Jessica Wilén

08-747 72 06

jessica.wilen@boofolketshus.se