



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 8/1-19/6, kl 10-14. Adressen är Utövägen 6, 132 30 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, seniorgymna, 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
- Sittgymna
- 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:

Albin Waerndt

08-747 72 07

albin.waerndt@boofolketshus.se

VERKSAMHET VÅREN 2025

V. 12 Lusthuset öppet måndag-fredag 10.00-14.00.

Mån	17/3	10.00-12.00	Gilledans & Gammeldans.
Mån	17/3	10.00-12.30	PRO - Akvarellgruppen.
Tis	18/3	10.00-11.00	Sittgympa med Monika.
Tis	18/3	10.00-12.00	Linedance.
Tis	18/3	10.00-13.00	Handarbeten.
Tis	18/3	10.00-14.00	Bridge.
Tis	18/3	11.00-14.00	JazzåBoo. Spisa jazz ihop.
Tis	18/3	12.00-13.00	RGRM (träningsform). Anmälan krävs.
Tis	18/3	13.30-15.00	Lusthuskören.
Tis	18/3	13.30-15.30	SeniorNet - 5 Facebook-guider.
Ons	19/3	9.30-10.15	Senioryoga med Nathalie.
Ons	19/3	10.00-12.00	SPF - Bokcirkel.
Ons	19/3	10.00-12.00	PRO - Bokcirkel.
Ons	19/3	10.00-14.00	Lusthuspingis.
Ons	19/3	11.00-13.00	Jazziorerna.
Ons	19/3	13.00-14.00	Konversationscirkel i tyska.
Ons	19/3	13.30-16.30	Dagvandrarerna.
Tors	20/3	10.00-12.00	SPF - Fotoklubb.
Tors	20/3	10.00-12.00	SPF - Canasta.
Tors	20/3	10.00-14.00	Lusthuspingis.
Tors	20/3	12.00-14.00	Tiodans med Gunilla och Ulf.
Tors	20/3	13.00-15.00	PRO - Modevisning.
Fre	21/3	13.00-16.30	Dagvandrarerna.

V.13 Lusthuset öppet måndag-fredag 10.00-14.00.

Mån	24/3	10.00-12.00	Gilledans & Gammeldans.
Mån	24/3	10.00-13.00	PRO - Akvarellgruppen.
Mån	24/3	13.00-15.00	SPF - Medlemsmöte: Hilma af Klint och hennes verk.
Tis	25/3	10.00-11.00	Sittgympa med Monika.
Tis	25/3	10.00-12.00	Linedance.
Tis	25/3	10.00-13.00	Handarbeten.
Tis	25/3	10.00-14.00	Bridge.
Tis	25/3	12.00-13.00	RGRM (träningsform). Anmälan krävs.
Tis	25/3	13.30-15.00	Lusthuskören.
Tis	25/3	13.30-15.30	SeniorNet - Hur hanterar du dina bilder.
Ons	26/3	9.30-10.15	Senioryoga med Nathalie.
Ons	26/3	10.00-14.00	Lusthuspingis.
Ons	26/3	11.00-13.00	Jazziorerna.
Ons	26/3	13.30-16.30	Dagvandrarerna.
Tors	27/3	10.00-12.00	SPF - Canasta.
Tors	27/3	10.00-12.00	SPF - Modevisning.
Tors	27/3	10.00-14.00	Lusthuspingis.
Tors	27/3	12.00-14.00	Tiodans med Gunilla och Ulf.
Fre	28/3	10.00-12.00	PRO - Fredagsfika.
Fre	28/3	10.00-11.00	SPF - Bokklubb .
Fre	28/3	13.00-15.00	Mogendans med Stickanz! Entré 100kr.
Fre	28/3	13.00-16.30	Dagvandrarerna.



LUSTHUSET

Kontakt:

Albin Waerndt

08-747 72 07

albin.waerndt@boofolketshus.se