



KALENDARIUM 2026

HÄLSOFRÄMJANDE FÖREBYGGANDE INSATSER OCH AKTIVITETER FÖR DIG SOM ÄR 65+



SENIORLUNCH

Är du senior och vill ha lunchsällskap?
Vill du träffa nya vänner?

SENIORLUNCH FISKSÄTRA

Gemensam seniorlunch på restaurang

”Kockrocken”, Fisksätra torg 20.

Vi träffas på **måndagar**, klockan 13.00–14.30.

19 januari 16 februari 16 mars

13 april 18 maj

Du betalar 115 kronor för lunchen.

Kontakta Frida Ambros för anmälan

Telefon: 070-431 84 83

E-post: frida.ambros@nacka.se

SENIORLUNCH NACKA

Gemensam seniorlunch på restaurang

”Brown Bull” i Nacka forum. Vi träffas på

fredagar, klockan 13.00–14.30.

30 januari 27 februari 27 mars

24 april 29 maj

Du betalar 120 kr för lunchen.

Kontakta Pia Wikström för anmälan

Telefon: 08-718 89 08

E-post: pia.wikstrom@nacka.se



SAMTALSKAFÉ

Är du senior och bosatt i Nacka? Önskar du samtala och få nya vänner? Kanske ska du nu leva ditt liv som ensamboende? Välkommen till vårt samtalskafé! Vi utbyter erfarenheter och tar lärdom av varandra.

Träffpunkt Smedjan, Nya Gatan 12. Vi träffas på **onsdagar ojämn veckor** klockan 13.00–14.30.

14 januari 28 januari 11 februari

25 februari 11 mars 25 mars

8 april 22 april 6 maj

20 maj 3 juni



EKEN – GRUPPTRÄNING PÅ GYM

Nackas seniorer erbjuds kostnadsfri fallförebyggande styrketräning i mindre grupp på Nacka Seniorcenter Ektorp.

Nya gruppstarter vecka 16-17.

Välkommen med din intresseanmälan!

Telefon: 070-431 99 78

E-post: ekenhalsoframjande@nacka.se



INFORMATIONSTRÄFFAR

På vår informationsträff lämnar vi information om kommunens äldreomsorg, risker i hemmet, fallförebyggande åtgärder samt aktiviteter i närområdet. Alla seniorer över 65 år är välkomna.

Anmäl dig gärna till frida.ambros@nacka.se, men inget krav.

Under våren 2026 välkomnas seniorerna till följande informationsträffar:

TRÄFFPUNKT SMEDJAN

Nya Gatan 12, Nacka

Onsdag 15 april, klockan 10.00–11.30

Onsdag 29 april, klockan 13.00–14.30

KULTURHUSET BOO

(Boo Folkets Hus) Utövägen 6, Boo

Onsdag 4 mars, klockan 13.00–14.30



SYNTRÄFFAR

För dig med synnedsättning i samarbete med Synskadades Riksförbund.

TRÄFFPUNKT SMEDJAN

Nya Gatan 12 vid Forum Nacka.

Vi träffas på **torsdagar** klockan 14.00–15.30.

12 februari	5 mars	16 april
21 maj	11 juni	



DROP-IN: SYN- OCH HÖRSELINSTRUKTÖR

Under våren har du möjlighet att träffa vår syn- och hörselinstruktör. Anmäl dig gärna men inget krav!

KULTURHUSET ÄLTA

Oxelvägen 42, Älta

Vi träffas **tisdagar** klockan 12.30–13.30

10 februari	10 mars	5 maj
-------------	---------	-------

KULTURHUSET BOO

(Boo Folkets hus) Utövägen 6, Boo

Vi träffas **tisdagar** klockan 10.30–11.30

27 januari	31 mars
21 april	12 maj

TRÄFFPUNKT SMEDJAN

Nya Gatan 12, Nacka

Vi träffas **torsdagar** klockan 13.00–14.00

12 februari	5 mars
21 maj	11 juni

KULTURHUSET FISKSÄTRA

(Fisksätra Folkets Hus)

Fisksätravägen 18, Fisksätra

Vi träffas **måndagar** klockan 11.30–12.30

19 januari	16 februari
16 mars	18 maj

Kontakta Frida Ambros för frågor och anmälan

Telefon: 070-431 84 83

E-post: synhorsel@nacka.se



FÖRELÄSNINGAR

Vi erbjuder flera föreläsningar om hälsosamt åldrande och kost i Nacka.

KULTURHUSET ÄLTA

Oxelvägen 42, Älta

Hälsosamt åldrande och FINGER-modellen

Torsdag 22 januari, klockan 13.00–14.30

Bra mat för seniorer

Torsdag 29 januari, klockan 13.00–14.30

Tänk efter före – goda vanor för att förebygga fall och fallskador

Torsdag 5 februari 13.00–14.30

KULTURHUSET BOO

(Boo Folkets hus) Utövägen 6, Boo

Hälsosamt åldrande och FINGER-modellen

Tisdag 17 februari, klockan 13.00–14.30

Mat för hjärna, hjärta och hälsa

Torsdag, 12 mars, klockan 13.00–14.30

Tänk efter före – goda vanor för att förebygga fall och fallskador

Torsdag 26 mars, klockan 13.00–14.30

Kontakta Frida Ambros för anmälan

Telefon: 070-431 84 83

E-post: aldrekoordinator@nacka.se

