



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

NACKA
KOMMUN





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	19 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 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



FALLRISKTESTER

Testa din fallrisk genom att GÅ på ett smart golv!

TRÄFFPUNKT SMEDJAN

Nya Gatan 12, Nacka

Torsdag 5 mars, klockan 10.00–12.00

KULTURHUSET BOO

(Boo Folkets Hus) Utövägen 6, Boo

Torsdag 12 mars, klockan 14.00–15.00

Torsdag 26 mars klockan, 14.00–15.00

