



KALENDARIUM 2026 FÖR BOO

HÄLSOFRÄMJANDE FÖREBYGGANDE INSATSER OCH AKTIVITETER FÖR DIG SOM ÄR 65+



SENIORLUNCH

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

SENIORLUNCH BOO

Gemensam seniorlunch på restaurang
”Ormis Pub” i Orminge centrum.

Vi träffas på **onsdagar** klockan 12.30–14.00.

7 oktober 4 november

2 december

Du betalar 120 kronor för lunchen.

Kontakta Frida Ambros för anmälan

Telefon: 070-431 84 83

E-post: frida.ambros@nacka.se



FÖRELÄSNINGAR

Vi erbjuder flera föreläsningar om hälsosamt
åldrande i Nacka.

KULTURHUSET BOO (BOO FOLKETS HUS)

Utövägen 6, Saltsjö-boo

Samband mellan läkemedel och fallrisk – många faktorer att tänka på

Torsdag 5 november, klockan 13.00–14.30

Kontakta Frida Ambros för anmälan

Telefon: 070-431 84 83

E-post: : aldrekoordinator@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.

SAMTALSKAFÉ

Kulturhuset Boo (Boo Folkets hus),

Utövägen 6, Saltsjö-boo. Vi träffas på **onsdagar**
jämna veckor, klockan 12.30–14.00.

2 september 16 september 30 september

14 oktober 28 oktober 11 november

25 november 9 december

Kontakta Frida Ambros vid frågor:

Telefon: 070-431 84 83

E-post: aldrekoordinator@nacka.se



DROP-IN: SYN- OCH HÖRSELINSTRUKTÖR

Under hösten har du möjlighet att få råd och hjälp av vår syn- och hörselinstruktör. Anmäl dig gärna men inget krav.

KULTURHUSET BOO (BOO FOLKETS HUS)

Utövägen 6, Saltsjö-Boo.

Vi träffas **onsdagar**, klockan 11.00–12.00.

2 september 7 oktober

4 november 2 december

Kontakta Frida Ambros för mer information

Telefon: 070-431 84 83

E-post: synhorsel@nacka.se



FALLRISKTESTER

Testa din fallrisk genom att GÅ på ett smart golv!

KULTURHUSET BOO (BOO FOLKETS HUS)

Utövägen 6, Saltsjö-Boo

Torsdag 5 november, klockan 10.00–12.00



HÄLSOSAMTAL

Du som är 65 år eller äldre och bor i din egen bostad kan boka ett kostnadsfritt förebyggande hälsosamtal.

Kontakta Frida Ambros för anmälan

Telefon: 070-431 84 83

E-post: aldrekoordinator@nacka.se



EKEN – GRUPPTRÄNING PÅ GYM

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

Nya gruppstarter vecka 31-32, 41-42 och 50-51.

Välkommen med din intresseanmälan

Telefon: 070-431 99 78

E-post: ekenhalsoframjande@nacka.se



TIPS!

Vi arrangerar flera aktiviteter runtom i Nacka. Se alla aktiviteter på www.nacka.se/halsoframjandeaktiviteter eller scanna QR-koden nedan.

