



KALENDARIUM 2026 FÖR FISKSÄTRA OCH SALTSJÖBADEN

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" på Fisksätra torg 20.
Vi träffas på **måndagar** klockan 13.00–14.30.

21 september 19 oktober

16 november 7 december

Du betalar 115 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 FISKSÄTRA (FISKSÄTRA FOLKETS HUS)

Fisksätravägen 18, Fisksätra

Samband mellan läkemedel och fallrisk – många faktorer att tänka på

Torsdag 12 november 13.00–14.30

Kontakta Frida Ambros för anmälan

Telefon: 070-431 84 83

E-post: aldrekoordinator@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.

Vi ser gärna att du anmäler dig till
aldrekoordinator@nacka.se, men inget krav.

Under hösten 2026 välkomnas seniorerna till
följande informationsträffar:

TRÄFFPUNKT SALTSJÖBADEN

Sturevägen 12, Saltsjöbaden

Fredag 4 september, klockan 13.00–14.30

KULTURHUSET FISKSÄTRA (FISKSÄTRA FOLKETS HUS)

Fisksätravägen 18, Fisksätra

Måndag 7 september, klockan 13.00–14.30



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!

FISKSÄTRA BIBLIOTEK

Fisksätra Torg 20, Fisksätra.

Vi träffas **måndagar**, klockan 10.30–12.30.

21 september 19 oktober

16 november 7 december

Kontakta Frida Ambros för mer information

Telefon: 070-431 84 83

E-post: synhorsel@nacka.se

NACKA
KOMMUN





HÄLSOSAMTAL

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

Kontakta Frida Ambros för mer information

Telefon: 070-431 84 83

E-post: aldrekoordinator@nacka.se



FALLRISKTESTER

Testa din fallrisk genom att GÅ på ett smart golv!

**KULTURHUSET FISKSÄTRA
(FISKSÄTRA FOLKETS HUS)**

Fisksätravägen 18, Fisksätra

Torsdag 12 november, klockan 14.30–15.30



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.

