



KALENDARIUM

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.

15 september 13 oktober
17 november 15 december

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 restaurangen i
Nacka stadshus. Vi träffas på **fredagar**, klockan
12.30–14.00.

26 september 24 oktober
28 november 19 december

Du betalar 110 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
torsdagar ojämn vecka klockan 13.00–14.30.

28 augusti	11 september	25 september
9 oktober	23 oktober	6 november
20 november	4 december	18 december



EKEN – GRUPPTRÄNING PÅ GYM

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

Nya gruppstarter vecka 40-41 samt vecka 49-50.

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 hösten 2025 välkomnas seniorerna till
följande informationsträffar:

FISKSÄTRA

Kulturhuset Fisksätra, Fisksätravägen 18.

Onsdag 15 oktober klockan 13.00–14.30

SALTSJÖBADEN

Träffpunkt Saltsjöbaden, Sturevägen 12.

Onsdag 22 oktober 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.

18 september 16 oktober

13 november 11 december



TRÄFFA SYN- OCH HÖRSELINSTRUKTÖR

Under hösten 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

16 september 14 oktober 18 november

KULTURHUSET BOO

Utövägen 6, Boo

Vi träffas **tisdagar** klockan 10.30–11.30

2 september 7 oktober

4 november 9 december

TRÄFFPUNKT SMEDJAN

Nya Gatan 12, Nacka

Vi träffas **torsdagar** klockan 13.00–14.00

18 september 16 oktober

13 november 11 december

KULTURHUSET FISKSÄTRA

Fisksätravägen 18, Fisksätra

Vi träffas **måndagar** klockan 11.30–12.30

17 november 15 december

RÖDA KORSET I FISKSÄTRA

Fisksätra centrum

Vi träffas **måndagar** klockan 11.30–12.30

13 oktober

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, kost och att förebygga fall runtom i Nacka under hösten 2025.

FISKSÄTRA

Kulturhuset Fisksätra, Fisksätravägen 18:

Hälsosamt åldrande och FINGER-modellen

Måndag 10 november klockan 14.00–15.30

Bra mat för seniorer

Torsdag 20 november 15.00–16.30

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

Måndag 24 november 14.00–15.30

CENTRALA NACKA

Träffpunkt Smedjan, Nya Gatan 12:

Tänk efter före – goda vanor att förebygga fall och fallskador

Måndag 29 september klockan 14.30–16.00

Testa balansen på en balansmatta

Onsdag 1 oktober, mellan klockan 14.00–15.30

Men fötterna då? – Fothälsa och balans

Fredag 3 oktober klockan 13.00–14.30

Kontakta Frida Ambros för anmälan

Telefon: 070-431 84 83

E-post: aldrekoordinator@nacka.se

