



KALENDARIUM 2026 FÖR CENTRALA NACKA

HÄLSOFRÄMJANDE FÖREBYGGANDE INSATSER OCH AKTIVITETER FÖR DIG SOM ÄR 65+



SENIORLUNCH

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

SENIORLUNCH NACKA

Gemensam seniorlunch på restaurang
”Brown Bull” i Nacka Forum.

Vi träffas på **fredagar** klockan 13.00–14.30.

25 september 23 oktober

27 november 18 december

Du betalar 130 kronor för lunchen.

Kontakta Pia Wikström för anmälan

Telefon: 08-718 89 08

E-post: pia.wikstrom@nacka.se



FÖRELÄSNINGAR

Vi erbjuder flera föreläsningar om hälsosamt
åldrande i Nacka.

TRÄFFPUNKT SMEDJAN

Nya Gatan 12, Nacka

Säkra steg-appen

Onsdag 30 september, klockan 14.30–16.00

Välkommen till en visning av appen Säkra steg –
ett enkelt och inspirerande stöd för dig som vill
träna balans, styrka och rörelseförmåga för att
minska risken för fall.

Vi visar hur appen fungerar och hjälper dig att
installera den på din mobil eller surfplatta.

Samband mellan läkemedel och fallrisk – många faktorer att tänka på

Torsdag 1 oktober, 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

Träffpunkt Smedjan, Nya Gatan 12, Nacka.

Vi träffas på **onsdagar** **ojämna veckor**, klockan
13.00–14.30.

26 augusti 9 september 23 september

7 oktober 21 oktober 4 november

18 november 2 december 16 december



SYNTRÄFFAR

För dig med synnedsättning i samarbete med Synskadades Riksförbund.

TRÄFFPUNKT SMEDJAN

Nya Gatan 12, Nacka.

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

20 augusti 17 september 22 oktober
19 november 17 december



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.

TRÄFFPUNKT SMEDJAN

Nya Gatan 12, Nacka.

Vi träffas **torsdagar**, klockan 13.00–14.00.

20 augusti 17 september
22 oktober 19 november

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!

TRÄFFPUNKT SMEDJAN

Nya Gatan 12, Nacka

Måndag 28 september, klockan 13.00–14.30



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 Ektorps.

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.

