



SPF Månadskalender november 2025



PUB **Torsdagen 6 november** Restaurang Bryggan i Öregrund 18.00 - valfritt

Vi träffas och njuter av lite enkel "pubmat" och något drickbart samtidigt som vi försöker lösa ett lättare frågequiz



Nu är det dags igen att gemensamt titta över vår verksamhet och blicka framåt. Vad är det som fungerar bra idag och vad behöver vi utveckla.

Förutom styrelsen och funktionärer är alla intresserade medlemmar välkomna

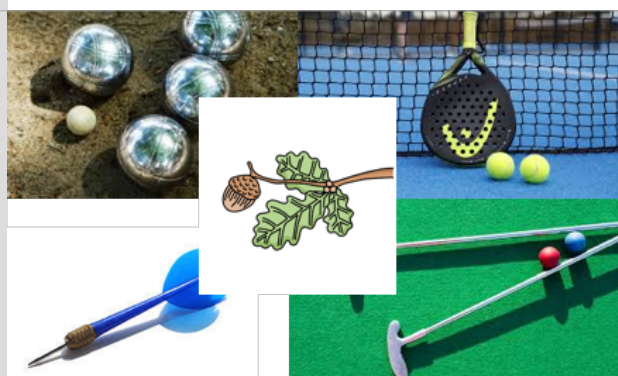
Anmälan **senast 10 november** till Mats Kjellman SMS 072-712 77 07 eller mail m.kjellman@hotmail.com

Femkamp **Fredagen 14 november** Boulehallen 11.00-13.00

Tävlingsgrenar
"Boule" "Boll i hink"
Pilkastning Minigolf Naturquiz

Tävlingen startar kl. 11.00 med tävlingsgenomgång

Välkomna!
Ingen föranmälan!



Lunch **Måndag 17 november** Societetshuset i Öregrund 13.00 - 15.00

Föreläsning/Föredrag eller underhållning meddelas senare

Vinlotteri



Rörelseträning **Tisdagar 4, 11, 18, 25 november**

Sven Persson-hallen i Öregrund
13.00 - 14.00

Varmt välkomna till Rörelseträning till musik med Ingalill Sundgren, Öregrunds Friskvård



Boule **Tisdagar 4, 11, 18, 25 november** Boulehallen (bredvid Sven Persson-hallen) 9.30

Vi spelar boule i Boulehallen, Öregrund. När vädret tillåter spelar vi utomhus på samma ställe

Välkommen att spela! ALLA kan spela Boule!



Tillsammans med SPF Rospiggen Östhammar

Promenader **Varje Måndag kl. 10.00** Samling vid Sjötorget

Följ med på en lätt och uppfriskande promenad tillsammans med andra medlemmar

Kortspel **Torsdagar (jämn vecka) kl. 13.00** Storbrunn vid Foajén

Kom och spela lite kort tillsammans med andra medlemmar

After Week **Fredagar från kl. 16.00**

Kom som du är till Hamnkrogen Bryggan i Öregrund! Där vi träffas för att bara umgås

Ingen föranmälan behövs

