



PRO Öregrund

Månadskalender Oktober 2025



9 oktober
Pubkväll på Sjökgroven i Östhammar
Kl. 18:00 torsdag
För medlemmar PRO Öregrund
**OBS Föranmälan efter SMS
meddelande**

**Meddela om ni har anmält er men fått
förhinder att komma**

"Pubmat", ett glas öl eller vin 200 kr
Musikquiz med Dj Thommy och Gunilla
från ca 19.00

VARMT VÄLKOMNA!



En kväll med mat och dryck
**PRO Öregrund i samarbete med
Johanssons Gärdshotell Östhammar**
Måndagen den 27 oktober 17:00

Mat och dryck 269:-/person

Välj mellan Laxfilé i knyte med
gräslökssmörgås eller
Helstekt fläskytterfilé med
grönpepparsås
och ett glas vin eller öl

Min deltagare 20 personer
Max 35

Anmälan till Britt-Marie
070-5410032
senast den 17 oktober



Våra veckovis återkommande aktiviteter

Måndag: Lättgymna för alla
Sven Perssonhallen Öregrund
9.30 - 11.00
2025-09-01 - 2025-12-22

Måndag: Bordtennis
Sven Perssonhallen Öregrund
11.00 - 12.30
2025-09-01 - 2025-12-22

Måndag: Stavgång i Östhammar
PRO och SPF i samverkan
PRO i Östhammar (Även PRO.äre i
Öregrund är välkomna)
Samling på Sjötorget kl. 10:00
Efter promenaden samlas de som
önskar för en fika på Adas kafé & bageri
Väl mött

Tisdag: Padel inomhus Grupp 1
Grupp 1: Kl. 10.00-12.00
Östhammars Padelcenter
2025-08-26 - 2025-12-16

Tisdagar (Jämna veckor) Handarbete
Församlingshemmet på Gräsö
12.45 - 15.00
Vi träffas varannan vecka
2025-09-02 - 2025-12-16

Onsdag: Padel inomhus Grupp 2
Östhammars Padelcenter Hallgatan 10
Samåkning från SP hallen kl. 09.30

**Onsdag: Balans- och styrketräning
Östhammar**
klockan 10:00 - 11.00
2025-09-10 - 2025-11-26
Roslagens Träningsverk

Onsdag: Bingo Öregrund
Sven Persson Hallen
12.30 - 15.00
2025-09-10 - 2025-12-17

Onsdag: Boule
Boulhallen Kl. 9.30
Spelas året om. (Inga terminer)

Fredag: Cirkelträning
Sven Perssonhallen 09.30 - 11.00
2025-09-05 - 2025-12-19

Lördag: Zumba Gold
2025-10-18 - 2025-12-13
kl. 09.30-10.30



OBS i Öregrund OBS
Trivselträff Societetshuset Öregrund
måndag 06 oktober 13.00

Anneli Form "Kropp o knopp"

Kaffe, macka, kaka
Pris 50 kr. Betalas på plats.
Ingen föranmälan

Loteri

VÄLKOMNA

"Kropp o knopp", fallolyckor och demens



23 oktober
Pubkväll på Bryggan i Öregrund
Kl. 18:00 torsdag
För medlemmar PRO Öregrund
**OBS Föranmälan efter SMS
meddelande**

**Meddela om ni har anmält er men fått
förhinder att komma**

"Pubmat", ett glas öl eller vin 200 kr
Musikquiz med Dj Thommy och Gunilla
från ca 19.00

VARMT VÄLKOMNA



**För mer information se
hemsidan**
PRO ÖREGRUND HEMSIDA



26 oktober
Viltbordsresa
PRO Öregrund
I samarbete med
ECKERÖ LINJEN
Mer information på hemsidan