

Onsdag - Motion og Samvær for kræftramte

Motion og Samvær for Kræftramte er et åbent tilbud for borgere i de tre Himmerlandske kommuner. Den ugentlige motion finder sted i salen i Kig Ind hver onsdag fra kl.09,30-12,00. Deltagerne betaler 30 kr. pr gang til dækning af salleje og kaffe og brød. 4 frivillige kaffedamer fra Nørager hjælper på skift med det praktiske. Sonja Larsen leder motionen, der er tilpasset de enkeltes formåen, og derefter er der afspænding/afslapning inden der afsluttes med kaffe m. brød. Der synges også, idet det sociale samvær vægtes meget højt.