

Älter werden - Gesund bleiben

**Wie können wir unsere Gesundheit
und Lebensqualität im Alter aktiv fördern?**



Montag, 31. August 2026

14.00 bis 15.30 Uhr

Meierhöfli, Sempach

Der Anlass ist kostenlos.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Frau Dr. Silvia Fleischlin (Städtlipraxis Sempach) zeigt in ihrem Referat, wie ein gesunder Lebensstil das Wohlbefinden im Alter unterstützen kann.

Ergänzt wird der Vortrag durch Impulse aus der Praxis:

Sepp Schuler berichtet über seine Erfahrungen in der Freiwilligenarbeit mit seinem Hund Joggy.

Rita Sigrist stellt das Angebot Minigolf vor und wie dieses Hobby Gemeinschaft und Bewegung verbindet.

Ruedi Leuthold vom Fischerverein Sempachersee erzählt Wissenswertes über das Hobby Fischen und das Vereinsleben.

Anschliessend sind alle Teilnehmenden herzlich eingeladen zum gemütlichen Austausch bei Kaffee und Kuchen in der Cafeteria.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Stadt Sempach, Bereich Soziales und Gesellschaft
Projekt «Mobile Altersarbeit»