# Älter werden - Gesund bleiben

## Mobil und beweglich bleiben im Alter?

**Montag, 16. Nov. 2026**
**14.00 bis 15.30 Uhr**
**Meierhöfli, Sempach**

Der Anlass ist kostenlos.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Patrycja Budzanowska, Physiotherapie Maiengrün Neuenkirch** gibt wertvolle Tipps zur Sturzprävention. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Gleichgewicht fördern, Stolperfallen vermeiden und sicher und selbstständig unterwegs bleiben können.

**Anita Scheurer** stellt die Freizeitaktivität Pétanque vor. Das Spiel fördert Bewegung, Koordination und gesellige Begegnungen.

**Franz Steiger** gibt Einblick in das vielfältige Turn- und Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren. Im Mittelpunkt stehen Gesundheit, Fitness, Gemeinschaft und die Freude an der Bewegung.

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»

**Veranstalter:**
**Alterskommission Sempach**

stadt sempach