

## PROGRAMM IM JUNI 2026

	<b>Mittagstisch:</b> Donnerstag 11. Juni 2026 11:30 Uhr. <b>Oasis Baan Thai</b> , Stadtstrasse 5, Sempach. <b>Anmeldung bis Sonntag 07. Juni 2026</b> an Marlis Kneubühler, Tel. bzw. WhatsApp: 079 376 44 38 oder marlis.kneuebuehler@gmail.com
	<b>Männerturnen:</b> Jeden Dienstag 07:45 - 08:45 Uhr Turnhalle Felsenegg. Kontakt: Hanspeter Murer 041 460 22 33. <b>Pro Senectute Frauenturnen:</b> Jeden Montag 08:00 - 09:00 Uhr Turnhalle Seevogtey und jeden Mittwoch 14:00 - 15:00 Uhr Turnhalle Tormatt. Kontakt: Erika Rüeger 041 460 33 62 / 079 814 38 79.
	<b>Tageswanderung mit Picknick:</b> Dienstag, 9. Juni 2026, Wolhusen – Kloster Werthenstein – Schachen – Malter. Vormittags 1¾ Std., nachmittags 1½ Std., 11,5 km, 150/220 Hm Auf-/Abstiege. Abfahrt: Sempach, Luzernerter 9.30 Uhr, Sempach-Station 9.37 Uhr, Billett Hinfahrt: Sempach - Wolhusen (via Luzern). Billett Rückfahrt: Malter – Sempach, Retour in Sempach ca. 16.40 Uhr. Wanderleiter: Fredy Helfenstein, Tel. 079 929 19 22.
	<b>Ergometer-Rudern:</b> Jeden Donnerstag um 09:00 Uhr. Weitere Informationen auf unserer Homepage aktive-senioren-sempach.ch/aktuelles. Kontakt: Xaver Bühlmann 041 460 27 19 <b>Kein Rudern an Fronleichnam, 4. Juni 2026.</b>
	<b>Tai-Chi / Qi-Gong:</b> Jeden Mittwoch von 10.00 – 11.00 Uhr im Park Festhalle Sempach. Weitere Informationen bei Pro Senectute 041 226 11 95 oder auf der Homepage: lu.kurse.pro-senectute.ch, Stichwort: Tai-Chi
	<b>Pétanque:</b> Dienstag 16. Juni um 10.00 Uhr in der Seeallee. Zudem <b>jeden Montag neu um 19.00 Uhr</b> am gleichen Ort, aber ohne Betreuung. Bitte eigene Kugeln mitnehmen. Durchführung nur bei trockenem Wetter. Kontakt: Anita Scheurer 041 460 33 76 und Enrico Balsemin 079 234 66 90.
	<b>Minigolf:</b> Jeden Montag um 13:30 Uhr auf der Anlage Sempach, Eicherstrasse. Achtung: Minigolf findet nur bei trockenem Wetter statt. Kontakt: Rita Sigrist 079 516 63 42 oder ritasigrist58@hotmail.com
	<b>Digi-Treff Sempach:</b> Dienstag 23. Juni 2026, 14:00 Uhr im reformierten Kirchen-Zentrum. Erfahrungsaustausch rund um Themen wie Handy, Tablets und PC. Wenn möglich Geräte inkl. Ladegeräte mitnehmen. Thema: „ <b>Was ist KI – und wo begegnet sie uns im täglichen Leben?</b> “. Kontakt Frauenbund 60plus: Silvia Künzli 079 820 68 59, Aktive Senioren Sempach: Klara Stadelmann 041 460 19 36.

*Es sind alle Seniorinnen und Senioren 60+ eingeladen, sich an den Anlässen und Aktivitäten zu beteiligen. Es ist keinerlei Mitgliedschaft erforderlich.*

*Schnuppern ist jederzeit möglich. Das Unfallrisiko liegt bei den Teilnehmenden.  
Homepage: [aktive-senioren-sempach.ch](http://aktive-senioren-sempach.ch)*

### **PC- und Handy-Hilfe:**

- Kontakte, E-Mails, Kalender, Fotos, etc.
- Installation und Verwendung von Apps
- Unterstützung bei einfachen Störungen

**Hansueli Küng: 078 721 00 05**

**Jürg Raz: 078 801 55 14**

**→ Wir suchen SupporterIn für iPhone, iPad und Mac-Computer.**