



**BLUE ZONE DAYS**  
HEALTHY AGEING

# GESUNDHEITSFORUM

PRÄVENTION IM ALTER

Sa. 25. Oktober 2025

## INHALT

An diesem Forum geht es um neue Erkenntnisse aus der Forschung, wie wir gesund älter werden können. Fachleute aus verschiedenen Bereichen sprechen darüber, was den Alterungsprozess beeinflusst und wie man Krankheiten im Alter vorbeugen kann.

Ein wichtiges Thema sind dabei Veränderungen im Körper, die durch Lebensweise, Ernährung oder Umwelt ausgelöst werden können und wie diese unsere Gesundheit im Alter mitbestimmen. Es wird gezeigt, welche Möglichkeiten es gibt, die eigene Gesundheit zu stärken und möglichst lange selbstständig zu leben.

Ausserdem werden neue Wege in der Gesundheitsförderung und Vorbeugung von Krankheiten vorgestellt – mit dem Ziel, die Lebensqualität im Alter zu verbessern.

Neben spannenden Fachvorträgen bietet das Forum auch interaktive Workshops. Diese laden dazu ein, konkrete Strategien zur Gesundheitsförderung kennenzulernen und direkt anzuwenden.



● blue zones: So werden Regionen genannt, in denen überdurchschnittlich viele Menschen besonders alt werden, darunter viele Hundertjährige.

Mehr Infos unter: [bluezonedays.ch](https://bluezonedays.ch)

## Zielgruppe

Dieser öffentliche Event richtet sich an alle Personen in der zweiten Lebenshälfte, die sich mit dem Thema «gesund älter werden» befassen.

## PROGRAMM

Zeit	Thema	Referent:in
10:00	<b>Begrüssung, Vorstellung Blue Zone-Konzept und Literarischer Auftakt</b>	Hansjörg Lüthi, Geschäftsführer Walter Däpp, Journalist und Autor
10:10	<b>Die Jungbrunnen Formel: Jung, gesund, leistungsfähig &amp; glücklich</b>	Prof. Dr. Sven Voelpel, Ökonom und Altersforscher
10:40	<b>Bewegung als Medizin</b>	Prof. Dr. phil. Lukas Zahner, SalutaCoach AG, Basel
11:00	<b>Lustvolle Ernährung in allen Lebenslagen</b>	Corinne Moser, dipl. Ernährungsberaterin HF, SRO AG
11:20	<b>Die Chancen und Freiheiten des Alterns</b>	Sabrina Steiger, Geschäftsleiterin, Pro Senectute AR
11:40	<b>Literarisches «Düreschnuufe»</b>	Walter Däpp, Journalist und Autor
11:50	<b>Lunch und Besuch der Ausstellung</b>	
13:00	<b>Workshops / Selbsterfahrung (je 25 min):</b>	
	<b>Beweglich und leistungsfähig altern</b>	Lukas Meier, Physiotherapeut
	<b>Gemeinsam unterwegs – soziale Kontakte im Alltag</b>	Nina Gerber, Eva Flückiger, Fachfrauen Aktivierung
	<b>Gesunde Küche – einfach gekocht</b>	Jürg Bischof, Küchenchef
	<b>Krafttraining im Alltag</b>	Prof. Dr. phil. Lukas Zahner, Carole Howald, Spitzensportlerin im Curling
15:00	<b>Medizinische Vorsorge – Wer, Wann, Was?</b>	Dr. Arturo Menendez, Leitender Arzt Innere Medizin und Altersmedizin, SRO
15:15	<b>Literarischer «Ändspurt»</b>	Walter Däpp, Journalist und Autor

## ANREISE

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Vom Bahnhof Langenthal aus sind es nur etwa 10 Gehminuten zu Fuss. Die nächstgelegene Bushaltestelle ist "Passhöchi". Sie gelangen zum Haupteingang über die Untersteckholzstrasse.

[SBB Fahrplan ->](#)

[Routenplaner Haupteingang ->](#)



### Mit dem Auto:

Für Autofahrer steht das öffentliche Parkhaus Haslibrunnen zur Verfügung. Dort befinden sich auch kostenpflichtige E-Ladestationen. Sie erreichen es über die St.Urbanstrasse.

Max Höhe Parkhaus: 2.10 m

Max Höhe Anlieferung: 4.20 m

[Routenplaner Parkhaus ->](#)

[Preisliste Parking ->](#)



## SPONSOREN



**Dividat.**

cosanum  
Der Gesundheitslogistiker.



Age—  
Stiftung



bigla  
care careCoach

FRANKE

solicare

luya

PISTOR

RAIFFEISEN  
Raiffeisenbank Aare-Langete

## PATRONAT

akademien der  
wissenschaften schweiz

PUBLIC HEALTH SCHWEIZ  
SANTE PUBLIQUE SUISSE  
SALUTE PUBBLICA SVIZZERA  
The Swiss Society for Public Health

## ANMELDUNG



CHF 60.– inkl. Lunch

50 % Rabatt für Aktiv Plus Mitglieder des Vereins Haslibrunnen

[eventfrog.ch/gesundheitsforum](https://eventfrog.ch/gesundheitsforum)

Falls eine Anmeldung über Eventfrog nicht möglich ist, können Sie sich gerne direkt bei [limor.hall@haslibrunnen.ch](mailto:limor.hall@haslibrunnen.ch) melden.

**Haslibrunnen AG. Kompetenzzentrum für das Alter.**

Untersteckholzstrasse 1 | 4900 Langenthal

062 919 89 89 | [info@haslibrunnen.ch](mailto:info@haslibrunnen.ch) | [haslibrunnen.ch](https://haslibrunnen.ch)