

## INHALT

### Was sind "blue zones"?

Weltweit herrscht ein Trend zu Themen der Hochaltrigkeit und der Prävention im Alter. Dabei geht es nicht nur um die Verlängerung der Lebensdauer, sondern um die Lebensqualität im Alter.

An verschiedenen internationalen wissenschaftlichen Konferenzen werden neue Erkenntnisse zur Epigenetik und Pharmakologie ausgetauscht. Die Kennzahlen der demographischen Entwicklung zeigen aktuell und in naher Zukunft nur in eine Richtung.

Die «blue zones» werden aufgrund statistischer Auswertungen Regionen benannt, in den überdurchschnittlich viele Hochaltrige, insbesondere 100-Jährige, leben. Grundsätzlich werden dort gewisse Public-Health-Themen bewusst und überdurchschnittlich intensiv gelebt.



## 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



## PATRONAT



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

# BLUE ZONE DAYS

**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)

24. - 26. Oktober 2025

## WISSEN

FREITAG, 24. OKTOBER 2025



### Healthy Ageing - aktuelle Trends und Perspektiven

Die wissenschaftliche Tagung „Healthy Ageing“ widmet sich den neuesten Erkenntnissen aus der Epigenetik, der Public Health-Forschung und der Prävention altersbedingter Erkrankungen. Im Mittelpunkt stehen Mechanismen, die den Alterungsprozess beeinflussen, sowie innovative Strategien zur Förderung eines gesunden Alterns.

Experten aus verschiedenen Fachbereichen diskutieren, wie epigenetische Faktoren die Gesundheit im Alter steuern und welche präventiven Massnahmen sich daraus ableiten lassen. Darüber hinaus werden aktuelle Entwicklungen in der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention vorgestellt, um langfristig die Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern.

#### Für wen?

Die Tagung richtet sich an Fachpersonen aus Pflege, Medizin, Public Health, Forschung, Politik und Lehre und an alle Fachleute, die sich für gesundes Altern und Prävention im Alter interessieren.

## ERLEBEN

SAMSTAG, 25. OKTOBER 2025



### Gesundheitsforum - Prävention im Alter

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

Ein Schwerpunkt liegt auf körperlichen Veränderungen durch Lebensstil, Ernährung oder Umwelt und deren Auswirkungen auf die Gesundheit im Alter. Es werden konkrete Wege aufgezeigt, wie man die eigene Gesundheit stärken und die Selbstständigkeit möglichst lange erhalten kann.

Zudem stellt das Forum neue Ansätze in der Gesundheitsförderung und Prävention vor. Neben spannenden Fachvorträgen laden interaktive Workshops dazu ein, wirksame Strategien kennenzulernen und direkt auszuprobieren.

#### Für wen?

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

## GENIESSEN

SONNTAG, 26. OKTOBER 2025



### Herbstbrunch - traditionell und trotzdem anders

Starten Sie genussvoll in den Herbst: Bei unserem Herbstbrunch steht das gemeinsame Erleben und Entdecken im Mittelpunkt. In entspannter Atmosphäre geniessen wir zusammen ein reichhaltiges, saisonales Brunchbuffet mit traditionellen und gesunden Spezialitäten.

Freuen Sie sich auf ein erweitertes Angebot mit gesunden Alternativen und fantasievollen Spezialitäten. Im Fokus stehen dabei regionale Produkte sowie Lebensmittel mit antioxidativer Wirkung, für Genuss mit Mehrwert.

Neben dem kulinarischen Teil erwartet Sie ein kurzer Fachinput zum Thema Sturzprävention. Physiotherapeut und Sturz-Experte Lukas Meier zeigt in einem 30-minütigen Referat, welche Möglichkeiten es gibt, das Risiko von Stürzen im Alltag zu reduzieren.



## ANMELDUNG



CHF 150.- inkl. Lunch

[eventfrog.ch/healthy-ageing](https://eventfrog.ch/healthy-ageing)

## ANMELDUNG



CHF 60.- inkl. Lunch

50 % Rabatt für Aktiv Plus Mitglieder des Vereins Haslibrunnen  
50 % Rabatt für freiwillige Mitarbeitende des Haslibrunnens

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

## ANMELDUNG



CHF 45.-

CHF 30.- für Aktiv Plus Mitglieder des Vereins Haslibrunnen

[haslibrunnen.ch/brunch](https://haslibrunnen.ch/brunch)