

GESUNDHEITSTAGUNG

FIT FÜRS FELD – STARK FÜRS LEBEN – WOHLBEFINDEN IM LANDWIRTSCHAFTLICHEN ALLTAG STÄRKEN

21. März 2026, 8.30–13.30 Uhr, INFORAMA Rütti, Rütti 5, 3052 Zollikofen

08.30 Uhr	Ankommen mit Begrüßungskaffee
09.00 Uhr	Begrüßung Ort: Grosser Saal
09.10–09.40 Uhr	Landwirtschaft und Herzgesundheit – worauf es ankommt (Referat) Überblick über häufige Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Landwirtschaft und deren Zusammenhang mit Arbeits- und Lebensbedingungen. Vorstellung zentraler Risikofaktoren sowie praxistauglicher Präventionsmassnahmen. Referierende: Team Kardiologische Praxis Kirchenfeld, Ort: Grosser Saal
09.45–10.15 Uhr	Mental gestärkt durch den Alltag (Referat) Kurze Einführung in Entstehung und Wirkung von Stress. Vorstellung alltagsnaher Möglichkeiten zur Stressreduktion sowie einfacher Methoden, um innere und äussere Stressoren zu erkennen und ihnen gelassener zu begegnen. Referierende: Beratungsteam INFORAMA, Ort: Grosser Saal
10.15–10.45 Uhr	Pause und Gesundheitscheck Beschreibung Gesundheitscheck: Innerhalb von 15 Minuten erhalten die Teilnehmenden ein konkretes Ergebnis zu ihrem Gesundheitszustand anhand von Laborwerten und einem Fachgespräch. Durchführende: Toppharm Apotheke Murifeld, Ort: Grosser Saal
10.45–12.15 Uhr	Workshopreihe (Rotationsprinzip) Alle Teilnehmenden durchlaufen jede der drei Stationen. – Starke Mitte im Alltag (Leitung: Physio Praxis für Sport und Ergonomie GmbH, Raum 002) – Stress lass nach (Leitung: Beratungsteam INFORAMA, Raum 009) – Gesunde Ernährung auf dem Hof (Leitung: Nicole Reusser INFORAMA, Raum 001)
12.25–12.30 Uhr	Abschluss und Ausblick Ort: Grosser Saal
12.30–13.30 Uhr	Mittagessen, Austausch, Gesundheitscheck Durchführende: Toppharm Apotheke Murifeld, Ort: Grosser Saal Individuelle Heimreise



Anmeldung erwünscht. Teilnahme ist kostenlos.
Kurse | INFORAMA

Kontakt: INFORAMA Waldhof, Waldhof 2, 4900 Langenthal,
Telefon 031 636 42 40, inforama.waldhof@be.ch