

# GESUNDHEITSTAGUNG

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

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

PROGRAMM

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](mailto:inforama.waldhof@be.ch)

  
**INFORAMA**  
BILDUNGS-, BERATUNGS- UND TAGUNGSZENTRUM