



EUROPEAN  
LONGEVITY  
FESTIVAL



OPATIJA · NOVEMBER 13 - 14, 2026



MEDRI



INTERNATIONAL  
LONGEVITY  
ALLIANCE

## EUROPEAN LONGEVITY FESTIVAL 2026.

### Program

Opatija ima čast biti domaćin prvog EUROPEAN LONGEVITY FESTIVALA koji će se održati 13. i 14. studenog 2026. godine u Kristalnoj dvorani hotela Kvarner. Događanje se održava pod pokroviteljstvom Primorsko-goranske županije koja ovaj projekt prepoznaje kao iznimno važan za međunarodno pozicioniranje destinacije zdravlja i dugovječnosti.

### KRATAK OPIS DOGAĐANJA

Ovom zdravstveno zabavnom događanju, osim druženja, networkinga i expo zona, središnji dio programa sastoji se od 12 panel diskusija i 2 „Small talk+“ dijaloga. Panelisti i govornici biti će poznati stručnjaci u svojoj domeni i dragi gosti poznati široj javnosti koji na svoj način pridonose kvaliteti panela. European Longevity Festival pokrenuti će novu europsku platformu zdravlja i

dugovječnosti te pozicionirati Opatiju — grad s više od 150 godina tradicije lječilišnog turizma — kao prirodni centar suvremenog longevity pokreta u Europi. Festival okuplja turizam, medicinu, sport, wellness, anti-age medicinu, farmaceutsku industriju, znanost, tehnologiju i javnost kako bi pomaknuo fokus modernog zdravstva s liječenja na prevenciju, otvorio odgovoran dijalog o suvremenim terapijama i potaknuo razvoj inovacija u jednom od najbrže rastućih zdravstvenih sektora na svijetu. Ovo događanje namjenjeno je, prije svega, široj javnosti koja želi razumjeti vlastito zdravlje, prevenirati bolesti i saznati kako živjeti dulje, kvalitetnije i funkcionalnije. Uz građane, festival okuplja i zdravstvene stručnjake, predstavnike farmaceutske i biotehnoške industrije, digital health inovatore, wellness i fitness profesionalce, investitore te stručnjake iz područja zdravstvenog turizma, stvarajući jedinstveni prostor susreta između znanosti, industrije i ljudi koji donose odluke o vlastitom zdravlju.

## **PROGRAM DOGAĐANJA 13. Studeni 2026.**

### **1. PANEL DISKUSIJA:**

#### **ZDRAVSTVENI TURIZAM U ERI DUGOVJEČNOSTI: MOŽE LI OPATIJA POSTATI HRVATSKA LONGEVITY DESTINACIJA?**

Može li Opatija, s dugom tradicijom lječilišnog turizma, snažnom medicinskom infrastrukturom i prirodnim resursima, napraviti iskorak prema suvremenom konceptu turističke longevity destinacije? Može li Opatija postati nova “Blue Zona” za domicilno stanovništvo i ono koje će to tek postati? Ovaj panel istražuje kako povezati turističku destinaciju koja ima sjajne geoklimatske benefite sa suvremenom medicinom, načinom života, wellnessom i strateškom pozicijom na sjecištu Europe i Mediterana. U vremenu kada sve više ljudi putuje ne samo radi odmora, nego i radi zdravlja, postavlja se pitanje može li Opatija ponovno postati europska adresa za oporavak, vitalnost i dug život. Je li moguće da grad koji je prije više od stoljeća bio simbol zdravstvenog turizma Austro-Ugarske postane i simbol nove europske filozofije dugovječnosti? **(10h- 10.45)**

**Može li Opatija, s dugom tradicijom lječilišnog turizma i prirodnim resursima, napraviti iskorak prema suvremenom konceptu longevity destinacije? Je li moguće da grad koji je bio simbol zdravstvenog turizma Austro-Ugarske postane i simbol nove europske filozofije dugovječnosti?**

### **2. SMALL TALK – NJIH 2 U 4 OKA (11h – 11.25 min)**

### **3. PANEL DISKUSIJA:**

#### **MENTALNO ZDRAVLJE KAO CIVILIZACIJSKI PREDUVIJET DUGOVJEČNOSTI**

Nema zdravlja bez mentalnog zdravlja! Ovaj panel otvara raspravu o golemoj ulozi psihičke stabilnosti, emocionalne otpornosti i kvalitete međuljudskih odnosa u dugom i ispunjenom životu. Panel promatra mentalno zdravlje ne samo kao medicinsko pitanje, već kao temelj suvremenog društva i održive dugovječnosti. U svijetu ubrzanja, stalne dostupnosti i kroničnog stresa, mentalna stabilnost postaje možda i najvrjedniji zdravstveni resurs koji imamo. Možemo li naučiti živjeti sporije, jasnije i povezanije – i je li upravo mentalna ravnoteža ključ dugog, kvalitetnog i smislenog života? **(11.40 – 12.20)**

#### **SNACK & COFFEE BREAK (12.20 -12.50)**

#### **4. PANEL DISKUSIJA:**

##### **DUHOVNO ZDRAVLJE O KOJEM RIJETKO GOVORIMO**

Dugovječnost bez smisla, mentalne jasnoće i unutarnje stabilnosti postaje samo produženo trajanje, a ne kvalitetan život. Ovaj panel otvara prostor za razgovor o duhovnom zdravlju kao temeljnoj, ali često zanemarenoj dimenziji dugovječnosti — kroz pitanja vjere, osobnog smisla, intuicije i odnosa prema sebi, drugima i svijetu oko nas. Govorit ćemo o tome kako unutarnji mir, osjećaj svrhe i povezanosti mogu snažno utjecati na mentalnu vitalnost, otpornost na stres i zdravlje mozga kroz godine. Panel će spojiti perspektive psihijatrije, duhovnosti, religije i osobnog iskustva kako bi otvorio jedno od najstarijih, ali i najaktualnijih pitanja: može li upravo potraga za smislom postati ključ mentalnog zdravlja u vremenu kronične buke, ubrzanja i gubitka unutarnjeg kompasa? Možda je upravo ono nemjerljivo – mir, vjera, intuicija i osjećaj povezanosti – temelj dugog, stabilnog i ispunjenog života. **(12.50 – 13.30)**

#### **5. PANEL DISKUSIJA:**

##### **LEKCIJE PLAVIH ZONA: ČIME SE HRANIMO, TO I JESMO**

Panel nas vodi u dijelove svijeta u kojima se dugovječnost ne mjeri suplementima, nego svakodnevnim izborima. Od gradića Ogimija, Villagrande Strisailija, Seula i Talane, preko Ikarije, Nicoye do Loma Linde, ovaj panel otkriva zašto su te zajednice posebne: jednostavna i lokalna prehrana, snažni društveni odnosi, uravnotežen ritam života te duboka povezanost hrane s identitetom i smislom. Hrana ovdje nije trend ni restrikcija, već izraz kulture, strasti i odnosa prema životu – jer ono što svakodnevno unosimo postaje dio onoga što jesmo. Dok suvremeni svijet traži rješenja u kapsulama i dijetama, ove zajednice podsjećaju na nešto gotovo zaboravljeno: dug život često počinje za običnim stolom, uz jednostavnu hranu i ljude s kojima je dijelimo. Možda tajna dugovječnosti nije skrivena u egzotičnim formulama, nego u načinu na koji jedemo, živimo i povezujemo se s drugima. **(13:40 – 14:20)**

## LUNCH TIME

### 6. PANEL DISKUSIJA:

#### **SUPLEMENTI IZMEĐU ZNANOSTI I ILUZIJE: GDJE ZAVRŠAVA PODRŠKA ZDRAVLJU, A POČINJE MAGIJA U KAPSULI?**

Suplementi su danas jedna od najbrže rastućih industrija zdravlja, ali i prostor velikih očekivanja, zbunjenosti i često nedovoljno provjerenih obećanja. Mogu li doista produžiti život ili samo našu vjeru u brza rješenja? Ovaj panel otvara iskren razgovor o suplementima između znanstvenih dokaza, osobnih iskustava i tržišta koje raste brže nego što naše tijelo i znanje mogu pratiti. Posebno intrigantan primjer je fenomen pokreta “Don’t Die” i pristup tehnološkog poduzetnika Bryan Johnsona, koji svakodnevno uzima više od stotinu dodataka u pokušaju usporavanja starenja — otvarajući pitanje koliko daleko smo spremni ići u potrazi za dugim životom. Panel će istražiti i praktičnu stranu suplementacije: kada ih doista trebamo, kako ih kombinirati, gdje su granice između pametne potpore organizmu i pretjerivanja te što o tome kažu moderna medicina, nutricionizam i ayurvedska tradicija. Jer pravo pitanje možda nije što uzimamo, nego znamo li zašto to uzimamo — i jesmo li zdravlje pretvorili u disciplinu razumijevanja ili u kolekciju kapsula. **(15:30 – 16:10)**

### 7. PANEL DISKUSIJA:

#### **WELLNESS - MINIMUM BEZ KOJEG NE MOŽEMO**

Wellness je danas jedna od najčešće korištenih riječi u svijetu zdravlja, ali i jedna od najčešće pogrešno shvaćenih. Je li wellness samo trenutak opuštanja ili sustav navika i rituala koji dugoročno održavaju tijelo vitalnim i um stabilnim? Ovaj panel otvara razgovor o praksama koje sve više postaju temelj dugovječnosti: kretanje, masaže, sauna, hladne kupke, različite terapije oporavka, tehnike regulacije stresa i rituali koji vraćaju ravnotežu tijelu i živčanom sustavu. U svijetu koji nas stalno gura prema iscrpljenosti, wellness možda nije bijeg od života — nego način da ga uopće možemo izdržati. **(16:25 – 17:05)**

### 8. PANEL DISKUSIJA:

#### **RITUALI DUGOG ŽIVOTA: PRIČE KOJE ČITAMO, PUTOVANJA KOJA NAS MJENJAJU I DOM KOJEM SE VRAĆAMO**

Panel donosi razgovor o svakodnevnim i životnim ritualima koji stvaraju osjećaj smisla, pripadnosti i unutarnje stabilnosti. Kroz perspektivu priča i čitanja, putovanja i iskustva svijeta te doma u kojem živimo i kojem se vraćamo, panel istražuje kako ti tihi obrasci oblikuju dug i ispunjen život. Dugovječnost se ovdje promatra kao kvaliteta življenja, a ne samo broj godina. Govorit ćemo o

malim strastima i hobijima koji često prolaze ispod radara velikih životnih ciljeva — knjigama koje nas mijenjaju, putovanjima koja šire naš pogled na svijet, ritualima koji nam vraćaju mir i domu koji postaje naše utočište. Jer možda dug život ne stvaraju veliki događaji, nego upravo ti ponavljajući trenuci koji nas hrane iznutra i podsjećaju zašto uopće živimo. **(17:20 – 18)**

## **PROGRAM DOGAĐANJA 14. Studeni 2026.**

### **9. PANEL DISKUSIJA:**

#### **SPORT BEZ ROMANTIKE I FITNESS BEZ ESTETIKE**

Ne romantiziramo sport niti idealiziramo fitness. Ovdje ne govorimo o savršenim tijelima, nego o tijelima koja nas trebaju nositi kroz život. Sport, fitness, vježbanje i svakodnevno kretanje promatramo kao temelj zdravlja, energije i dugovječnosti – za stvarne ljude, u stvarnim tijelima, s ograničenjima, padovima i kontinuitetom. S godinama se mijenja i način na koji treniramo: ono što je tijelu trebalo u dvadesetima nije isto kao ono što mu treba u četrdesetima, pedesetima ili kasnije. Ovaj panel vraća sport njegovoj pravoj svrsi – snazi, izdržljivosti, mobilnosti i dugoročnoj vitalnosti – podsjećajući da cilj kretanja nije savršen izgled, nego tijelo koje ostaje snažno, pokretljivo i spremno za život kroz desetljeća. **(10:30 – 11:10)**

### **10. SMALL TALK - NJIH 2 U 4 OKA (11:25 – 11:50)**

### **SNACK AND COFFEE BREAK (11:50 – 12:20)**

### **11. PANEL DISKUSIJA:**

#### **DOKTORU, INTERNETU ILI AI?**

Ovo je panel koji će se citirati.

Kad osjetimo simptom, kome prvo vjerujemo – liječniku, tražilici ili umjetnoj inteligenciji? U svijetu u kojem su informacije dostupnije nego ikad, granica između znanja, samodijagnoze i dezinformacija postaje sve tanja. Ovaj panel otvara ključno pitanje suvremenog zdravlja: kako donosimo odluke o vlastitom tijelu u doba interneta i AI-ja? Gdje tehnologija pomaže, a gdje stvara lažan osjećaj kontrole? Može li umjetna inteligencija biti saveznik medicine – i pacijenta – bez gubitka povjerenja u stručnost, iskustvo i ljudski kontakt? Razgovaramo o odgovornosti, povjerenju i budućnosti zdravstvenih odluka u vremenu kada je odgovor uvijek udaljen samo jedan klik. **(12:20 – 13)**

## **12. PANEL DISKUSIJA:**

### **TIJELO ILI ALGORITAM: VODI LI NAS TEHNOLOGIJA ILI VLASTITI OSJEĆAJ?**

Pametni satovi, fitness aplikacije i digitalni alati danas broje naše korake, mjere puls, stres i potrošene kalorije, obećavajući nam precizniji i zdraviji život. No dok sve više podataka prikupljamo o tijelu, postavlja se pitanje slušamo li ga doista – ili sve češće slijedimo brojke na ekranu. Ovaj panel istražuje granicu između korisne tehnologije i gubitka tjelesne intuicije: treniramo li po vlastitom osjećaju ili prema algoritmu koji nam govori kada se kretati, odmarati ili ubrzati tempo. Razgovarat ćemo o tome može li digitalno praćenje zaista unaprijediti zdravlje i dugovječnost ili nas ponekad pretvara u poslušne pratitelje podataka. Možda najvažnije pitanje nije koliko nas tehnologija zna izmjeriti – nego koliko još uvijek znamo osjetiti vlastito tijelo. **(13:15 – 13:55)**

## **LUNCH TIME**

## **13. PANEL DISKUSIJA:**

### **MRŠAVLJENJE U DOBA MEDICINE**

Lijekovi za regulaciju tjelesne mase posljednjih su godina postali jedna od najglasnijih tema moderne medicine – i jedna od najčešće šaptanih tema u svakodnevnom životu. O njima se govori na društvenim mrežama, u liječničkim ordinacijama i za večerama među prijateljima, često između oduševljenja i nelagode. Zašto se još uvijek osjećamo kao da moramo objašnjavati svoju odluku koristiti medicinsku pomoć u regulaciji tjelesne mase? Ovaj panel otvara iskren razgovor o novoj generaciji terapija koje djeluju na apetit, osjećaj sitosti i metabolizam, a kod mnogih pacijenata donose ne samo gubitak kilograma nego i ozbiljne zdravstvene koristi – od smanjenja rizika za dijabetes do poboljšanja kardiovaskularnog zdravlja. Jesu li ove terapije početak nove ere u liječenju pretilosti i prevenciji bolesti, ili ogledalo društva koje još uvijek pokušava odlučiti gdje završava disciplina, a gdje počinje medicina? **(15:30 – 16:10)**

## **14. PANEL DISKUSIJA:**

### **ANTI-AGE MEDICINA ZA MUŠKARCE: NOVA KULTURA BRIGE O SEBI**

Ovaj panel otvara razgovor o muškom starenju u suvremenom društvu: kako muškarci doživljavaju promjene na tijelu i licu, koje tretmane najčešće biraju, te zašto o tim odlukama često govore tek u privatnim krugovima. Razgovarat ćemo o medicinskim, psihološkim i društvenim aspektima muškog pristupa anti-age medicini — od minimalno invazivnih estetskih tretmana i regenerativnih terapija do hormonalnog zdravlja, energije i vitalnosti. U vremenu kada se granice između zdravlja, izgleda i kvalitete života sve više isprepliću, postavlja se pitanje mijenja li se i način na koji muškarci promatraju vlastito starenje. Je li briga o sebi znak taštine — ili možda znak odgovornosti prema vlastitom zdravlju i dugovječnosti? **(16:25 – 17:05)**

## 15. PANEL DISKUSIJA: ANTI-AGE MEDICINA: IZMEĐU POMLAĐIVANJA, IDENTITETA I GRANICA

Anti-age medicina nikada nije bila moćnija. Bore se mogu izbrisati, konture podići, tekstura kože promijeniti – ali postavlja se pitanje gdje završava osvježanje, a gdje počinje transformacija. U vremenu u kojem su Botox, fileri, laseri i različiti aktivni sastojci postali gotovo svakodnevnica, rijetko se pitamo što zapravo unosimo u kožu i kakve dugoročne posljedice to može imati. Ovaj panel otvara iskren razgovor o granicama suvremene estetske medicine: koliko zaista možemo pomladiti lice, gdje počinje rizik i kako očuvati ono najvažnije – vlastiti identitet. Između fascinantnih mogućnosti tehnologije i potrebe za odgovornošću, stručnjaci će govoriti o sigurnosti tretmana, potencijalnim nuspojavama i o tome kako donositi informirane odluke kada je riječ o licu koje imamo samo jedno. Jer pravo pitanje više nije samo kako izgledati mlađe, nego kako izgledati – i ostati – svoji. **(17:20 – 18)**

Studio "LuksLu" i Udruga za zdrav život "Amara" pod

pokroviteljstvom Primorsko-goranske županije

**NAPOMENA:** Organizator European Longevity Festivala zadržava pravo izmjene programa, rasporeda i sudionika u slučaju nepredviđenih okolnosti.