

EUROPEAN LONGEVITY FESTIVAL 2026



NAPOMENA Satnica će se dodatno utvrditi, naslovi panela su definitivni.

13 DAN 01 PETAK, STUDENI

PANEL 01

ZDRAVSTVENI TURIZAM U ERI DUGOVJEČNOSTI: MOŽE LI KVARNER POSTATI HRVATSKA LONGEVITY DESTINACIJA?

Može li Kvarner, s dugom tradicijom lječilišnog turizma, snažnom medicinskom infrastrukturom i prirodnim resursima, napraviti iskorak prema suvremenom konceptu turističke longevity destinacije? Može li Kvarner 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 Kvarner ponovno postati europska adresa za oporavak, vitalnost i dug život. Je li moguće da regija koja je prije više od stoljeća bila simbol zdravstvenog turizma Austro-Ugarske postane i simbol nove europske filozofije dugovječnosti?

SMALL TALK+

NJIH 2 U 4 OKA

PANEL 03

MENTALNO ZDRAVLJE KAO CIVILIZACIJSKI PREDUVJET 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?

SNACK & COFFEE BREAK

PANEL 04

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.

PANEL 05

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.

PREDAH

PANEL 06

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 Bryana 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.

PANEL 07

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.

PANEL 08

RITUALI DUGOG ŽIVOTA: PRIČE KOJE ČITAMO, PUTOVANJA KOJA NAS MIJENJAJU 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 rada- ra 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.

FRIDAY GROOVIE NIGHT

21:00 – 01:00

PANEL 09

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.

SMALL TALK+

NJIH 2 U 4 OKA

SNACK & COFFEE BREAK

PANEL 11

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.

PANEL 12

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.

PANEL 13

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?

PANEL 14

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

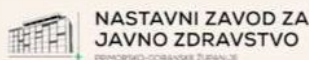
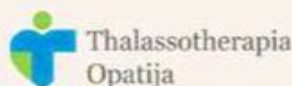
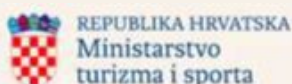
Ovaj panel otvara razgovor o muškom starenju u suvremenom društvu: kako muškarci doživljavaju promjene na tijelu i licu, koje tretmane najčešće biraju, te zašto o tim odlukama često govore tek u privatnim krugovima. Razgovarat ćemo o medicinskim, psihološkim i društvenim aspektima muškog pristupa anti-age 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?

PANEL 15

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 svakodnevica, 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.

PARTNERI I POKROVITELJI



L'ADRIA



Organizatori: Studio „LuksLu“ i Udruga za zdrav život „Amara“. Organizator zadržava pravo izmjene programa, rasporeda i sudionika u slučaju nepredviđenih okolnosti.