

# Program Diabeteskonferansen

16-18.oktober 2026, Scandic Hotel Oslo Airport

Endringer i programmet kan forekomme, oppdatert versjon finner du på Diabetesforbundets hjemmeside. Det er et eget program for Ungdiabetes.

## Program – fredag 16.oktober 2026

PLENUM	15.00-17.00	<b>Innsjekk og registrering</b>
	17.00-17.30	<b>Åpning - Vi setter tonen for årets konferanse med søkelys på likepersonsarbeid</b>
	17.30-18.15	<b>Underholdning</b>
	19.30-	<b>Åpningsmiddag</b>

## Program – lørdag 17.oktober Parallele sesjoner og plenum

	07.00-07.45	<b>Treningsøkt</b> Vi får opp pulsen sammen i en 4x4 økt, med lek og aktivitet!
	07.00-09.00	<b>Frokost</b>
	09.00-12.00	<b>Generalforsamling Ungdiabetes</b>

**diabetes**forbundet

PARALLELLE SESJONER	Lørdag 17.okt	Parallellsesjon 1	Parallellsesjon 2	Parallellsesjon 3
	09.00-10.15	<b>Tillitsvalgte</b> - Nybegynner, grunnopplæring	<b>Tillitsvalgte</b> - Viderekommende, oppdatert informasjon, årsrapporter etc.	
	10.15-10.45	<b>Pause</b> med servering fra hotellets «morning break buffet»		
	10.45-11.45	<b>Søknadsskriving prosjektmidler</b> , workshop	<b>Rapportering</b> , likepersonaktiviteter søknadsmidler og FUNKIS	<b>Kommunikasjon</b> , Canvaskurs og sosiale medier
	11.45-12.00	<b>Pause</b>		
	12.00-13.00	<b>Remisjon og DiaMester</b> , <i>hva kan du selv gjøre ved Diabetes type 2?</i> Ved klinisk ernæringsfysiolog og Diabetesforbundets ernæringsfaglige medarbeider Anne-Marie Aas	<b>Anbefalingscollage</b> , <i>workshop rundt eget kosthold og kostrådene</i> . Ved Diabetesforbundets nye klinisk ernæringsfysiolog Ingrid Imset Ranvig	<b>Ungdiabetes</b> , Tabata trening
	13.00-14.00	<b>Lunsj</b>		
PLENUM	14.00-15.30, med «røris» pause	<b>Diabeteskurs – faglig innhold og likepersonenes bidrag inn i diabeteskursene</b> . Med forbundsleder Cecilie Roksvåg og lege og Diabetesforbundets medisinske medarbeider Kristian Jong Høines		
	15.30-16.00	<b>Pause</b> med servering fra hotellets «afternoon break buffet»		
	16.00-17.00	<b>Hvordan skape et inkluderende lokallag?</b> Suksesshistorier fra likepersoner og tillitsvalgte (arrangementer, verving, lokale avtaler og stands)		<b>Ungdiabetes</b> , Erfaringsutveksling
	19.00	<b>Mingling</b>		
	19.30	<b>Festmiddag</b> med utdeling av hverdagshelt priser		

Program – søndag 18.oktober  
Parallele sesjoner og plenum

PARALLELLE SESJONER	07.00-09.00	Frokost og utsjekk			
		Parallellsesjon 1	Parallellsesjon 2	Parallellsesjon 3	Parallellsesjon 4
	09.00-10.00	Gå gruppe – med likeperson Kari Kristiansen	Oppfriskningskurs for likepersoner, med seniorrådgiver i Hørselsforbundet Nina Ekjord Øyen	Likepersons sertifiseringskurs, <u>obs! går over 4 timer</u>	BFU foreldreveilednings workshop, med psykologspesialist Nina Handelsby, <u>obs! 4 timer</u>
	09.00-10.30	UngDiabetes: LNU "trygg kurs" - grenser og gråsoner (egne pauser)			
	10.00-10.30	Pause med servering fra hotellets «morning break buffet»			
	10.30-11.15	Kognitive øvelser for bedre sykdomsmestring, med psykolog Frida Erlandsen	Diabetes distress – helse og uhelse ved diabetes type 2, med psykologspesialist Randi Abrahamsen	Likepersons sertifiseringskurs, fortsettelse	BFU foreldreveilednings workshop, fortsettelse
	11.15-11.30	Pause			
	11.30-12.15	Diabetes Body Project, vil du bidra til et godt kroppsbilde for deg selv og andre? Ved klinisk ernæringsfysiolog Severina Haugvik	Diabetes distress, fortsetter	Likepersons sertifiseringskurs, fortsettelse	BFU foreldreveilednings workshop, fortsettelse
	11.30-12.15	Egen avslutning for UngDiabetes			
	12.15-12.30	Pause			
PLENUM	12.30-13.00	Felles avslutning			
	13.00-	Lunsj og avreise			