

# Program Ungdomskonferansen

Kun for Ungdiabetes

Felles med Diabeteskonferansen

## Fredag 16. Oktober 2026

|             |                                               |
|-------------|-----------------------------------------------|
| 15.00-17.00 | Innsjekk og registrering                      |
| 17.00-17.30 | Felles Åpning med Diabeteskonferansen         |
| 17.30-18.15 | Underholdning                                 |
| 18.15-18.50 | Bli kjent og velkommen til ungdomskonferansen |
| 19.00       | Åpningsmiddag                                 |

## Lørdag 17. Oktober 2026

|             |                                                                                    |                          |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 07.00-07.45 | <b>Treningsøkt</b><br>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>                                               |                          |
|             | <b>Parallellsesjon 1</b>                                                           | <b>Parallellsesjon 2</b> |

|                                |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                        |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12.00-13.00                    | <b>Anbefalingscollage,</b><br>workshop rundt eget kosthold og kostrådene. Ved Diabetesforbundets nye klinisk ernæringsfysiolog Ingrid Imset Ranvig                                | <b>Tabata treningsøkt,</b> Ida Caroline holder en treningsøkt for de i ungdiabetes som vil 12.15-12.45 |
| 13.00-14.00                    | <b>Lunsj m. buffet</b>                                                                                                                                                            |                                                                                                        |
| 14.00-15.30, med «røris» pause | <b>Diabeteskurs – Faglig påfyll og kunnskap man kan ta med videre ved lege og</b> Diabetesforbundets medisinske medarbeider Kristian Jong Høines og forbundsleder Cecilie Roksvåg |                                                                                                        |
| 15.30-16.00                    | <b>Pause,</b> med servering fra hotellets «afternoon break buffet»                                                                                                                |                                                                                                        |
| 16.00-17.00                    | <b>Erfaringsutveksling</b>                                                                                                                                                        |                                                                                                        |
| 19.00                          | <b>Mingling</b>                                                                                                                                                                   |                                                                                                        |
| 19.30                          | <b>Festmiddag,</b> med utdeling av hverdagshelt priser                                                                                                                            |                                                                                                        |
|                                | <b>Sosialt program</b>                                                                                                                                                            |                                                                                                        |

| Søndag 18. Oktober 2026 |                                                                                                                        |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07.00-09.00             | <b>Frokost og utsjekk</b>                                                                                              |
| 09.00-10.00             | <b>LNU "trygg kurs"</b> grenser og gråsoner ved Ronja Gulbrandsen<br>Avdelingsleder for kompetanse i LNU               |
| 10.00-10.30             | <b>Pause,</b> med servering fra hotellets «morning break buffet»                                                       |
| 10.30-11.15             | <b>Kognitive øvelser for bedre sykdomsmestring.</b> Ved Frida Erlandsen, medlem av Diabetesforbundets psykologigruppe. |
| 11.15-11.30             | <b>Pause</b>                                                                                                           |
| 11.30-12.15             | <b>Ungdiabetes time</b>                                                                                                |
| 12.15-12.30             | <b>Pause</b>                                                                                                           |
| 12.30-13.00             | <b>Felles avslutning</b>                                                                                               |
| 13.00                   | <b>Lunsj og avreise</b>                                                                                                |

