

Ungdomskonferansen 2026

Fredag 16. Oktober 2026

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

Lørdag 17. Oktober 2026

07.00-07.45	Treningsøkt (valgfritt), Vi får opp pulsen sammen i en 4x4 økt, med lek og aktivitet!	
07.00-09.00	Frokost	
09.00-12.00	Generalforsamling Ungdiabetes	
	Parallellsesjon 1	Parallellsesjon 2
12.00-13.00	Anbefalingscollage , workshop rundt eget kosthold og kostrådene. Ved Diabetesforbundets klinisk ernæringsfysiolog Ingrid Ranvig	Tabata treningsøkt , 12.15-12.45. Ida Caroline holder en treningsøkt for de i ungdiabetes som vil.
13.00-14.00	Lunsj m. buffet	
14.00-15.30, med «røris» pause	Diabeteskurs – Faglig påfyll og kunnskap man kan ta med videre ved lege og Diabetesforbundets medisinske medarbeider Kristian Jong Høines	
15.30-16.00	Pause , med servering fra hotellets «afternoon break»	
16.00-17.00	Erfaringsutveksling	
19.00	Mingling	
19.30	Festmiddag, med utdeling av hverdagshelt priser	
	Sosialt program	

Søndag 18. Oktober 2026

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