

Reykjavík, 20. ágúst 2025

UNGT FÓLK OG LÝÐHEILSA 2025

Ungmennaráð Ungmennafélags Íslands (UMFÍ) stendur fyrir ungmennaráðstefnunni Ungt fólk og lýðheilsu dagana 12. – 14. september á Reykjum í Hrútafirði.

Yfirskrift ráðstefnunnar er: *Félagslegir töfrar*. Töfrarnir vísa til mikilvægra en ósýnilegra gilda sem myndast í samskiptum og samveru fólks. Þeir móta hugmyndir, hegðun og sjálfsmynd fólks. Draga fólk hvert að öðru, gerir hóp að liði og samfélag að samfélagi.

Eins og nafnið gefur til kynna er ráðstefnan fyrir allt ungt fólk á aldrinum 15 - 25 ára. Ekki þarf að vera í ungmennaráði eða ákveðnu félagi til þess að koma.

ALLAR HLIÐAR LÝÐHEILSU

Ráðstefnan hefur það markmið að hvetja ungt fólk til þátttöku í félagsstarfi íþrótt- og ungmennafélagshreyfingarinnar. Þátttaka getur falið í sér að sitja í stjórn deildar eða félags, taka þátt í fjölbreyttu nefndarstarfi, aðstoða við fjáröflun, dómgæslu og/eða koma að móta- og viðburðahaldi. Með öðrum orðum er markmið viðburðarins að efla og viðhalda félagslegum tögum ungs fólks - efla og styrkja félagslega heilsu þess. Að auki felur viðburðurinn í sér hellings hópefli, líkamlega hreyfingu og afþreyingu. Viðburðurinn tekur því á öllum hliðum lýðheilsu, þ.e. líkamlegri-, andlegri- og félagslegri heilsu.

FJÖLBREYTT DAGSKRÁ

Dagskráin verður eins og alltaf með fjölbreyttu sniði. Boðið er upp á hópefli og samveru, áhugaverðan fróðleik og uppörvandi og hvetjandi vinnustofur. Fólk úr stjórnmálum, íþrótt- og atvinnulífi mætir á ráðstefnuna og fá þátttakendur tækifæri til að byggja upp tengslanet til framtíðar. Sjá meðfylgjandi dagskrá.

TAKMARKAÐUR FJÖLDI

Fjöldi þátttakenda er takmarkaður og því borgar sig ekki að bíða of lengi með skráningu. Æskilegt er að fullorðinn einstaklingur og/eða starfsmaður ungmennaráðs/félagasamtaka fylgi þátttakendum yngri en 18 ára. Viðburðurinn gefur starfsfólki ekki síður tækifæri en þátttakendum til þess að kynnast, bera saman starf og verkefni eftir landssvæðum og félagasamtökum.

Þátttökugjald er 15.000 kr. fyrir hvern þátttakanda. Innifalið er gisting í tvær nætur, 2x kvöldmatur, 2x morgunmatur, 2x hádegismatur og 2x hressing. Ráðstefnugögn og ferðakostnaður að mestu og/eða öllu leiti. Rúta fer frá þjónustumiðstöð UMFÍ í Reykjavík á föstudeginum og til baka á sunnudeginum sem þátttakendur eru hvattir til þess að nýta sér. Ferðatilhögun frá Akureyri og Egilsstöðum fer eftir fjölda skráninga og er því í vinnslu. Við hvetjum því þátttakendur að bíða ekki of lengi með að skrá sig svo hægt sé að staðfesta og ganga frá öllum ferðatilhögunum í tíma.

SKRÁNING

Skráning er í fullum gangi og stendur til í síðasta lagi til 8. september, eða þar til uppselt verður. [Smelltu hér til þess að skrá þátttöku.](#)

Allar upplýsingar um ráðstefnuna má finna [hér](#) á heimasíðu umfi.is.

Athygli er vakin á því að viðburðurinn er vímuefnalaus, það sama á við um rafsígarettur og nikótínþúða.

Ráðstefnan er styrkt af Erasmus+.

Fyrir nánari upplýsingar er hægt að hafa samband við Ragnheiði, starfsmann Ungmennaráðs UMFÍ. Netfang ragrheidur@umfi.is eða Höllu Margréti, formann Ungmennaráðs UMFÍ. Netfang: hallamargret99@gmail.com.

Fyrir hönd Ungmennaráðs UMFÍ,



Halla Margrét Jónsdóttir, formaður Ungmennaráðs UMFÍ.

DAGSKRÁ

TÍMI

FÖSTUDAGUR 12. SEPTEMBER

- Kl. 15:00 **BROTTFÖR** frá þjónustumiðstöð UMFÍ, Engjavegur 6, 104 Rvk.
Ferðatilhögun frá Akureyri og Egilsstöðum er í athugun.
- Kl. 17:30 **KOMA SÉR FYRIR Á STAÐNUM**
Gist er í 2ja – 4 manna herbergjum. Þátttakendur þurfa að koma sjálfir með sængurver og lak á 90cm rúm.
- Kl. 19:00 **KVÖLDMATUR**
- Kl. 20:00 **VELKOMIN! HÓPEFLI OG GLEÐISTUÐ!**
Keyrum gleði, traust og samveru í gang!
- Kl. 23:30 **ÖLL KOMIN Í RÓ**

TÍMI

LAUGARDAGUR 13. SEPTEMBER

- Kl. 09:00 **MORGUNMATUR**
- Kl. 09:30 **PEPPUM OKKUR Í GANG!**
Léttir leikir í íþróttahúsi sem allir geta tekið þátt í.
- Kl. 10:30 **STURTUHLÉ**
- Kl. 11:15 **FÉLAGSLEGIR TÖFRAR**
Viðar Halldórsson félagsfræðingur mætir til okkar og segir okkur nánar frá því hvað átt er við með félagslegum töfrum og hvernig við öll getum verið hluti af þeim
- Kl. 12:15 **HÁDEGISMATUR**

Kl. 13:15	VINNUSMIÐJUPEPP! Bíddu, hvernig fara þessar vinnusmiðjur fram? Engar áhyggjur – við útskýrum allt vel þegar þú kemur.
Kl. 13:30 – 15:20	VINNUSMIÐJUR Við skiptum þátttakendum upp í þrjá hópa og rúllum í gegnum þrjár vinnusmiðjur sem tengjast spurningunni: Hvað myndi fá þig eða vini þína til að taka meiri þátt í félagsstarfi? VINNUSMIÐJURNAR HEITA: FÖRUM Á FLUG – LYFTIDUFT OG ORKUSKOT.
Kl. 15:40	HRESSING
Kl. 16:00	LOKAATRIÐISUNDIRBÚNINGUR
Kl. 17:00	BLAND Í POKA! Frjáls tími þar sem hellings afþreying verður í boði en líka tækifæri til þess að slaka á og bara kjafta í kózý!
Kl. 19:00	KVÖLDMATUR
Kl. 20:00	SUNDLAUGARPARTÝ! Ómissandi dagsskrárliður síðustu ár! Alvöru stemmari og stuð!
Kl. 22:00	KVÖLDHRESSING
Kl. 23:30	ÖLL KOMIN Í RÓ

TÍMI	SUNNUDAGUR 14. SEPTEMBER
-------------	---------------------------------

Kl. 08:15	MORGUNMATUR
Kl. 08:45	GANGA FRÁ HERBERGJUM
Kl. 09:00	SKEMMTIATRIÐALOKAUNDIRBÚNINGUR
Kl. 10:00 – 10:45	UPPSKERUHÁTÍÐ! Heimahópar koma upp á svið og sýna sína afurð, lærdóm af ráðstefnunni.

- Kl. 11:00 – 12:30 **KAFFIHÚSAUMRÆÐUR MEÐ RÁÐAFÓLK**
Tækifæri fyrir þátttakendur og ráðafólk að ræða saman óformlega á jafningjagrundvelli. Ráðafólkið fær sömuleiðis tækifæri til þess að hlusta á raddir, tillögur og skoðanir ungmenna.
- Kl. 12:30 **SAMANTEKT OG RÁÐSTEFNUSLIT**
- Kl. 13:00 **HÁDEGISMATUR**
- Kl. 13:30 **BROTTFÖR**
Áætluð koma í þjónustumiðstöð UMFÍ í Rvk. er kl. 16:00. Ferðatilhögun frá Akureyri og Egilsstöðum fer eftir fjölda.

Dagskrá er birt með fyrirvara um breytingar.