

## UNGT FÓLK OG LÝÐHEILSA 2024

<b>TÍMI</b>	<b>FÖSTUDAGUR 20. SEPTEMBER</b>
Kl. 17:00	Brottför frá þjónustumiðstöð UMFÍ, Engjavegur 6, 104 Rvk.
Kl. 19:30	<b>KOMA SÉR FYRIR Á STAÐNUM</b>
Kl. 20:00	Kvöldmatur
Kl. 20:45	<b>HÓPEFLI OG GLEÐISTUÐ!</b>
Kl. 23:30	Öll komin í ró

<b>TÍMI</b>	<b>LAUGARDAGUR 21. SEPTEMBER</b>
Kl. 09:00	Morgunmatur
Kl. 10:00	<b>PEPPUM OKKUR Í GANG!</b>
Kl. 10:15	Stillum okkur inn!
Kl. 11:15	<b>HVERNIG HUGSA ÉG UM MIG? (FYRIRLESTUR)</b>
Kl. 12:00	Hádegismatur
Kl. 13:00	<b>MÁLSTOFUPEPPI!</b>
Kl. 13:30 – 15:20	<b>MÁLSTOFUR</b> – þrjár í boði og allir fara í allar

### **LÍKAMLEG HEILSA:** Logi Geirsson.

Logi er fyrrverandi landsliðsmaður í handbolta. Hann var í íslenska landsliðinu í handbolta sem vann silfurverðlaun á Ólympíuleikunum í Peking árið 2008. Í dag er Logi einkaþjálfari. Í vinnusmiðju Loga fer hann yfir mikilvægi líkamlegrar heilsu og ræktunarstarfsins í musterinu okkar, það er að segja líkamanum.

### **ANDLEG HEILSA:** Aldís Arna Tryggvadóttir.

Aldís Arna er streituráðgjafi Íslands númer eitt, markþjálfari, snillingur í samskiptum, dáleiddlu, heilun og meistari í forvarnarfræðslu. Lífssýn hennar er „mannrækt er málið,“ sem endurspeglar áhuga hennar á því að rækta mennskuna og gleðina í lífi hvers og eins. Aldís Arna ætlar í sinni vinnusmiðju að einblína á gleðina og því hvernig hægt er að tileinka sér það að vera sinn eigin gleðimálaráðherra!

### **FÉLAGSLEG HEILSA:** Sabína Steinunn Halldórsdóttir

Sabína Steinunn er íþróttá- og heilsufræðingur. Hún hefur brennandi áhuga á hreyfifærni barna og samskiptum fólks. Sabína hefur komið víða við í félagsstarfi, innan kvenfélaga, ungmennafélaga, íþróttafélaga og víðar. Í sinni vinnusmiðju fjallar Sabína um þátttöku í ólíku félagsstarfi, óformlegu námi og mikilvægi þess að taka þátt í samfélaginu.

MÁLSTOFA	KL. 13:30 – 14:00	KL. 14:10 – 14:40	KL. 14:50 – 15:20
Líkamleg heilsa	Hópur A	Hópur B	Hópur C
Andleg heilsa	Hópur B	Hópur C	Hópur A
Félagsleg heilsa	Hópur C	Hópur A	Hópur B

Kl. 15:40 Hressing og heimahópar

Kl. 16:30 **BLAND Í POKA!**

Kl. 19:00 Kvöldmatur

Kl. 20:00 **SUNDLAUGARPARTÝ!**

Kl. 22:00 Kvöldhressing

Kl. 23:30 Öll komin í ró

**TÍMI SUNNUDAGUR 22. SEPTEMBER**

Kl. 08:15 Morgunmatur

Kl. 09:00 Ganga frá herbergjum

Kl. 09:30 **SAMANTEKTARSMÍÐJUR**

Kl. 11:00 – 12:30 **KAFFIHÚSAUMRÆÐUR MEÐ RÁÐAFÓLKI**

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. 12:45 **HÁDEGISMATUR OG RÁÐSTEFNUSLIT**

Kl. 13:30 **BROTTFÖR**

Áætluð koma í þjónustumiðstöð UMFÍ er kl. 16:00.

*Dagskrá er birt með fyrirvara um breytingar.*