

Reykjavík, 11. maí 2026

## UNGT FÓLK OG LÝÐHEILSA 2026

**Ungmennaráð Ungmennafélag Íslands stendur fyrir ungmennaráðstefnunni *Ungt fólk og lýðheilsa* dagana 18.–20. september 2026 í Skólalabúðum UMFÍ á Reykjum í Hrutafirði.**

Ráðstefnan er vettvangur fyrir ungt fólk á aldrinum 15–25 ára til að staldra við, efla sjálft sig og tengjast öðru fólki á svipuðu reki í öruggu og styðjandi umhverfi – án þess að þurfa að tilheyra ákveðnu félagi eða hópi.

Yfirskrift ráðstefnunnar í ár er: **Blómstrum. Styrkjumst. Tengjumst.**

Hún vísar til þess hvernig við getum eftt andlega, líkamlega og félagslega heilsu okkar í heimi þar sem áreiti, hraði og skjánótkun hafa sífellt meiri áhrif á daglegt líf.

### UM RÁÐSTEFNUNA

Á ráðstefnunni fá þátttakendur tækifæri til að staldra við, skoða eigin líðan og átta sig á því hvað nærir þau og hvað dregur úr orku. Í gegnum vinnustofur, samtal og samveru verður unnið með sjálfsmynd, lífsstíl og tengsl – bæði í stafrænum heimi og utan hans.

Markmið ráðstefnunnar er að styrkja ungt fólk til að hafa áhrif á eigið líf og sitt nærsamfélag. Þátttakendur öðlast aukið sjálfstraust, læra að koma skoðunum sínum á framfæri og taka með sér reynslu og tengsl sem geta haft áhrif til framtíðar.

### FYRIRLESTRAR

Meðal gesta ráðstefnunnar í ár eru þeir Ólafur Stefánsson og Skúli Bragi Geirdal.

Ólafur er einn fremsti handknattleiksmaður Íslands fyrr og síðar og býr yfir dýrmætri reynslu úr íþróttum, liðsheild og lífinu sjálfu. Skúli Bragi er sviðsstjóri hjá Netvís og hefur sérhæft sig í stafrænu umhverfi ungs fólks, áhrifum samfélagsmiðla og netöryggi.

Báðir munu þeir taka þátt í samtali við þátttakendur um líðan, skjánótkun, sjálfsmynd, samfélagsmiðla, pressu og mikilvægi tengsla, jafnvægis og heilbrigðs lífsstíls.

## UPPLIFUN SEM SITUR EFTIR

Dagskráin verður fjölbreytt að vanda; hópefli og samvera, áhugaverðir fyrirlestrar, hvetjandi vinnustofur og samtal við ráðafólk. Einnig verður boðið upp á kvöldvökur og ýmis skemmtilegheit sem skapa sterka heildarupplifun.

## TAKMARKAÐUR FJÖLDI

Fjöldi þátttakenda er takmarkaður og því hvetjum við áhugasöm til að skrá sig tímanlega.

Þátttökugjald er 15.000 kr. fyrir hvern þátttakanda. Innifalið er gisting í tvær nætur, máltíðir yfir helgina, hressing, ráðstefnugögn og ferðir að mestu eða öllu leyti.

Rútur fara frá Reykjavík og Akureyri á föstudegi og til baka á sunnudegi, sem þátttakendur eru hvattir til að nýta sér. Hægt er að sækja um styrk fyrir ferðakostnaði ef rútan nýtist ekki.

Starfsfólk ungmennaráða, félagsmiðstöðva, íþróttahéraða og íþróttafélaga er hvatt til að koma með þátttakendum yngri en 18 ára. Ráðstefnan er einnig góður vettvangur fyrir starfsfólk til að hittast, bera saman reynslu og eiga samtal um starf með ungu fólki.

Ef ungmenni mæta á eigin vegum getur starfsfólk UMFÍ verið ábyrgðaraðili, að því gefnu að foreldrar eða forráðafólk veiti samþykki og undirriti þar til gert [leyfisbréf](#).

Engin krafa er um að þátttakendur séu í ungmennaráði – allt ungt fólk á aldrinum 15–25 ára er velkomið.

## SKRÁNING

Skráning er hafin og stendur til 8. september, eða þar til uppselt verður.

[Smelltu hér til þess að skrá þátttöku.](#)

Allar upplýsingar um ráðstefnuna má finna á [heimasíðu UMFÍ](#).

Athygli er vakin á því að viðburðurinn er alfarið vímuefnalaus, þar á meðal hvað varðar rafsígarettur og nikótínþúða.

Ráðstefnan er styrkt af Erasmus+.

Fyrir hönd Ungmennaráðs UMFÍ,

*Sara Jóhanna Geirsdóttir Waage*

Sara Jóhanna Geirsdóttir Waage, formaður Ungmennaráðs UMFÍ.

Ungt fólk og lýðheilsa er vettvangur þar sem ungt fólk fær tækifæri til að blómstra sem einstaklingar, styrkjast í eigin lífi og tengjast öðrum á dýpri hátt.