Diabeteskonferansen 2026

Endringer i programmet kan forekomme, oppdatert versjon finner du på diabetes.no.
Det er et eget program for Ungdiabetes.

Program – fredag 16. oktober

Tid	*PLENUM* *Viper*
15.00- 17.00	Innsjekk og registrering
17.00- 17.30	Åpning - Vi setter tonen for årets konferanse med søkelys på likepersonsarbeid
17.30- 18.15	Underholdning
19.00-	Åpningsmiddag

Program – lørdag 17. oktober

07.00-07.45	Treningsøkt Vi får opp pulsen sammen i en 4x4 økt, med lek og aktivitet! Økta holdes utendørs – husk klær etter vær😊			
07.00-09.00	**Frokost**			
Tid	***Viper 1***	***Viper 2***	***Viper 3***	***Douglas***
09.00-10.15	**Tillitsvalgte –** Nybegynner, grunnopplæring	**Tillitsvalgte –** Viderekommende, oppdatert informasjon, årsrapporter etc.		**Generalforsamling Ungdiabetes**
10.15-10.45	**Pause** med servering fra hotellets «morning break buffet»			
10.45-11.45	**Rapportering,** likepersonaktivitetene r søknadsmidler og Funkis	**Søknadsskriving prosjektmidler,** workshop	**Kommunikasjon,** Canva-kurs og sosiale medier	**Generalforsamling Ungdiabetes**
11.45-12.00	**Pause**			
12.00-13.00	**Remisjon og DiaMester,** hva kan du selv gjøre ved Diabetes type 2? Ved klinisk ernæringsfysiolog og Diabetesforbundets ernæringsfaglige medarbeider Anne-Marie Aas	**Anbefalingscollage,** workshop rundt eget kosthold og kostrådene. Ved Diabetesforbundets nye klinisk ernæringsfysiolog Ingrid Imset Ranvig		**Ungdiabetes,** Tabata trening
13.00-14.00	**Lunsj**			

Program – lørdag 17. oktober

Tid	*PLENUM* *Viper 1+2*
14.00-15.30, med «røris» pause	**Diabeteskurs –** faglig innhold og likepersonenes bidrag inn i diabeteskursene. Med forbundsleder Cecilie Roksvåg og lege og Diabetesforbundets medisinske medarbeider Kristian Jong Høines
15.30-16.00	**Pause** med servering fra hotellets «afternoon break buffet»

Tid	*PLENUM* *Viper 1+2*	*Douglas*
16.00-17.00	**Hvordan skape et inkluderende lokallag?** Suksesshistorier fra likepersoner og tillitsvalgte (arrangementer, verving, lokale avtaler og stands)	**Ungdiabetes,** Erfaringsutveksling
19.00	**Mingling** *Foajeen*	

Tid	*PLENUM* *Zeppelin*
19.30	**Festmiddag**

Søndag 18. oktober

07.00-09.00	**Frokost og utsjekk**

Tid	*Douglas*
09.00-10.30	**Ungdiabetes:** LNU "trygg kurs", grenser og gråsoner (egne pauser)

Tid	*Ute*	*PLENUM Viper 1+2*	*Viper 3*	*Zeppelin 1*
09.00-10.00	**Gå gruppe –** med likeperson Kari Kristiansen	**Oppfriskningskurs for likepersoner,** med seniorrådgiver i Hørselsforbundet Nina Ekjord Øyen	**Likepersons sertifiseringskurs,** obs! går over 3 timer	**BFU foreldreveilednings workshop,** med psykologspesialist Nina Handelsby, obs! 3 timer
10.00-10.30	**Pause** med servering fra hotellets «morning break buffet»			

Tid	*PLENUM Viper 1 + 2*	*Zeppelin 2*	*Viper 3*	*Zeppelin 1*
10.30-11.15	**Kognitive øvelser for bedre sykdomsmestring,** med psykolog Frida Erlandsen	**Diabetes distress –** helse og uhelse ved diabetes type 2, ved psykologspesialist Randi Abrahamsen	**Likepersons sertifiseringskurs,** fortsettelse	**BFU foreldreveilednings workshop,** fortsettelse
11.15-11.30	**Pause**			

Søndag 18. oktober

Tid	*PLENUM Viper 1 + 2*	*Zeppelin 2*	*Viper 3*	*Zeppelin 1*	*Douglas*
11.30-12.15	**Diabetes Body Project,** vil du bidra til et godt kroppsbilde for deg selv og andre? Ved klinisk ernæringsfysiolog Severina Haugvik	**Diabetes distress,** fortsettelse	**Likepersons sertifiseringskurs,** fortsettelse	**BFU foreldreveiledningsworkshop,** fortsettelse	**Egen avslutning** for Ungdiabetes
12.15-12.30	**Pause**				

Tid	*PLENUM Viper 1+2*
12.30-13.00	**Felles avslutning**
13.00-	**Lunsj og avreise**

diabetesforbundet