Program for ungdomssamlingen

SCANDIC NIDELVEN 6.- 8. NOVEMBER 2026

FREDAG	
Kl. 19.00-20.30	**Middag med dessert og sosialt samvær**
Kl.20.30-23.00	**Quiz og foredrag med Mort1rulle**
LØRDAG	
Kl. 10.00	**Velkommen til ungdomssamling** v/ Dina Synøve Hamnvik, medlem i CPU og Sofie Østerbø Jansen, leder i CPU
Kl.10.15	**Ernæring – mat som kilde til energi, overskudd og trivsel** Hvorfor varierer energibehovet ved CP så mye, og hvordan kan maten bidra til å holde energien oppe gjennom dagen? Vi snakker om fordøyelse, enkel hverdagsmat når håndfunksjonen eller energien er begrenset, og om å spise ute og i sosiale sammenhenger. v/Anna Rønning, klinisk ernæringsfysiolog, Valnesfjord Helsesportsenter
Kl.11-11.15	**Pause**
Kl.11.15	**Ernæring – mat som kilde til energi, overskudd og trivsel** v/Anna Rønning, klinisk ernæringsfysiolog, Valnesfjord Helsesportsenter
Kl.12.00	**Vi tar fellesbilde** v/Charlotte Åsland Larsen, redaktør i CP-foreningen
Kl.12.30-13.30	**Lunsjpause**

Kl. 13.30	**Kognisjon og mestring i overgangen til voksenlivet** v/psykologspesialist Kristine Stadskleiv
Kl. 14.45	**Pause**
Kl. 15.00	**Ungdomsarbeidet: CPU ut i fylkeslagene** v/ Sofie Østerbø Jansen, leder i CPU Gruppearbeid
15.30	**Fysisk aktivitet, energiøkonomisering og aktivitetsbalanse** v/Reidun Jahnsen, seniorforsker NorCP og Sofie Østerbø Jansen, leder i CPU
17.00	**Pause**
Kl. 19.00-20.30	**Middag** Vi får servert 3-retters middag i hotellets restaurant
Kl. 20.30-23.00	**Sosialt på hotellet** v/CPU
SØNDAG	
Kl. 10.00	**Ny ungdomssatsing** v/ Sofie Østerbø Jansen, leder i CPU
Kl.10.30	**Valg av nytt styre** Kandidater presenterer seg før valget Valg og opptelling av stemmer
Kl. 11.00	**Pause med utsjekk**
Kl. 11.30	**Valgresultat** Fotografering av nytt styre
Kl. 12.00	**Oppsummering av helga** v/ CPU (nytt og gammelt styre)

Kl. 12.30	**Lunsj og hjemreise**

Kontaktpersoner under samlingen:
Anita Hanken på anita@cp.no eller 976 69 046
Sofie Jansen på cpu@cp.no eller 915 76 941