

# Kvíðinn í samfélaginu

Guðbrandsstofnun í samstarfi við Embætti landlæknis, Geðhjálp, Háskólann í Reykjavík, Háskólann á Akureyri og Félag íslenskra músíkperapista standa að ráðstefnu um kvíða. Ráðstefnan verður haldin á Hólum í Hjaltadal 4.-5. apríl.



## 4. apríl

- 18:00 **Kvöldverður Undir Byrðunni**  
19:00 Setning í Hóladómkirkju  
**19:30-21:10 Líf í snjöllum heimi** Fimm 10. mín. kveikjur með 10. mín. umræðum eftir hverja þeirra  
Samantekt

## 5. apríl

- 8:30- 9:30 **Morgunverður**  
**9:30-12:00 Lífskapphlaupið** Fimm 10. mín. kveikjur með 10. mín. umræðum eftir hverja þeirra  
Samantekt  
12:00-13:00 **Hádegisverður**  
**13:00-15:00 Líf og lýðheilsa** Fimm 10. mín. kveikjur með 10. mín. umræðum eftir hverja þeirra  
Samantekt  
15:00 Kaffi  
15:30:17:30 **Ráð við kvíða** Fimm 10. mín. kveikjur með 10. mín. umræðum eftir hverja þeirra  
Samantekt  
18:00 Móttaka á biskupssetrinu  
19:00 **Hátíðakvöldverður**

**Meðal málshefjenda eru:** Aðalheiður Sigfúsdóttir, Björk Vilhelmsdóttir, Bóas Valdórsson, Daðey Albertsdóttir, Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, Edda Björk Þórðardóttir, Elísabet María Ragnarsdóttir, Erla Björnsdóttir, Eymundur Eymundsson, Gunnar Hrafn Birgisson, Héðinn Unnsteinsson, Lars Gunnar Lundsten, Margrét Gísladóttir, Már Wolfgang Mixa, Minerva M. Haraldsdóttir, Ragnhildur Bjarkardóttir, Sveinn Rúnar Hauksson og Thelma Ásdísardóttir

**Ráðstefnugjald er 3.000 kr.** Innifalið í því er hádegisverður og kaffi, báða dagana.

**Skráning á ráðstefnuna er á:**

[booking@holar.is](mailto:booking@holar.is) til 1. apríl.

Allar nánari upplýsingar veita:

Erla B. Örnólfsdóttir [erlabjork@holar.is](mailto:erlabjork@holar.is),

Hjalti Hugason [hhugason@hi.is](mailto:hhugason@hi.is)

Solveig Lára Guðmundsdóttir

[Solveig.Lara.Gudmundsdottir@kirkjan.is](mailto:Solveig.Lara.Gudmundsdottir@kirkjan.is)

Ráðstefnugestir greiða sjálfir fyrir þjónustu vegna þátttöku í ráðstefnunni. Ferðapjónusta er á Hólum.

Kostnaður við gistingu og mat er sem hér segir:

Gisting í tveggja manna herbergi er 8.000 kr. nóttin á mann en eins manns herbergi kostar kr. 10.500, morgunmat er innifalinn.

Kvöldverður fimmtudag kostar 2.900 kr.

Hátíðakvöldverður kostar 5.900 kr.

**Bókun fyrir gistingu og mat er hjá:** [booking@holar.is](mailto:booking@holar.is)