

MÁLÞING UM HAMINGJU, SVEFN OG
VELSÆLD 19. mars kl.12-14

Hamingja, svefn og velsæld

Málþing í tengslum við alþjóðadaga um svefn
og hamingju, með áherslu á heimsmarkmið
Sameinuðu þjóðanna



12:00 Ávarp

Katrín Jakobsdóttir, forsætisráðherra

12:10 Hamingja, svefn og velsæld – eru tengsl þarna á milli hjá fullorðnum?

Dr. Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, sviðsstjóri Lýðheilsusviðs hjá Embætti
landlæknis og kennslustjóri diplómanáms í jákvæðri sálfræði við EHI.

12:30 Svefn, hamingju og velsæld ungmenna

Margrét Lilja Guðmundsdóttir, sérfræðingur hjá Rannsóknnum og Greiningu

12:45 Mikilvægi svefns fyrir hamingju og velsæld

Dr. Erla Björnsdóttir, svefnsérfræðingur, framkvæmdastjóri Betri svefn.

13:00 Alþjóðlegi hamingjudagurinn og heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna

Erindi frá Félagi Sameinuðu þjóðanna á Íslandi.

13:15 Af hverju velsældarvísar?

Lárus Blöndal, deildarstjóri hjá Hagstofu Íslands

13:35 Vitundarvakning um mikilvægi svefns til að stuðla að bættum svefni Íslendinga

Dr. Alma D. Möller, landlæknir

13:55 Samantekt og málþingslok