



## **Mens vi er unge!**

**Velkommen til UFM'26!** Du har valgt at undersøge temaet "Mens vi er unge!" i løbet af festivalen. Her er din guide til, hvordan du på bedst mulig vis kan dykke ned i de facetter af temaet, som DU synes er spændende. Vi vil derfor opfordre dig til at dvæle ved det, DU synes er fedt; Stop op, hold pauser, lyt, sig frem og hav det sjovt.

### **OPVARMNING**

#### **Lidt at reflektere over**

Temaet for årets Ungdommens Folkemøde er "Mens vi er her". Unge bliver nemlig tit omtalt som fremtiden. Og ja, vi har forhåbentlig mange år foran os – men nogle gange lyder det lidt, som om vi slet ikke er her lige nu. Derfor vil vi til årets UFM sætte fokus på unge i dag – nu og her.

For det handler ikke kun om fremtidens unge og fremtidens problemer.

Det handler om nu:

- Nu hvor vi overvejer, om vi skal starte på en uddannelse eller rejse ud i verden.
- Nu hvor vi hører, at vi mistrives.
- Nu hvor vi bekymrer os om klimaet eller karakterræs.
- Nu hvor vi gerne vil høres og tages seriøst.
- Nu hvor vi har brug for en hjælpende hånd.
- Nu hvor vi spejler os i hinanden og lever vores hverdag.



## Onsdag d. 2. september

### Mens vi er unge!

#### Åbningstale

UFM åbner

**09:10 - 09:15**

ØLKASSEN

#### Smadr de dårlige mønstre

Genklang

**9.30- 10.00**

Identitet & Fællesskaber

#### Morgengymnastik – Krop i kontakt

Gotved Instituttet

**10:00–10:30**

HOVEDSCENEN

#### Mit frirum

Realdania

**10:00–10:30**

VERDEN & SAMARBEJDE

#### Flammen & Ossi Michel – en rap-duo du ikke vil gå glip af!

headspace Danmark

**10.45 - 11.15**

IDENTITET & FÆLLESSKABER

#### Det, vi bærer med os ♡ – ungdomsliv på tværs af forskelligheder

TUS – Talerøret for Unge på STU

**11:00–12:00**

DYBET, CHILLZONE

---

## Hjernepause

---

#### Frivillighed i foreningslivet

DGI

**13.00-13.30**

KULTUR & FRITID

#### Gå en tur i UngPolitik

Besøg Elevorganisationerne og ungdomspartierne

**13.30 - ?**

UNGPOLITIK

#### Samtale om hjernepause

Emma Louth (Hjerneforsker), Høreforeningen, DGS, EEO

**14.00**

SCIENCEZONE – AUDITORIET

#### Koncert med WESMO

Wesmo

**13:30–14:00**

HOVEDSCENEN

#### Deltagernes OPEN MIC

Tag ordet eller hør andre gøre det!!

**14.00 - 15.00**

ØLKASSEN



## Torsdag d. 3. september

### Mens vi er unge!

#### **Åbningstale**

UFM åbner

**09:10 - 09:15**

ØLKASSEN

#### **Få spået din fremtid**

Københavns Professionshøjskole

**09:15–09:45**

JOB & SKILLS

#### **Pengekassen LIVE – Hvem løber med pengene?**

Honoré Fonden

**10:00–10:30**

HOVEDSCENEN

#### **Klezmermusik og kædedans**

Jødisk Informationcenter og Dialog Forum

**11:00–11:30**

IDENTITET & FÆLLESSKABER

#### **Kongespil: Fortæl os om din fritid og vind over dine venner!**

Ungdomsringen

**11:00–12:00**

KULTUR & FRITID

---

## Hjernerpause

---

#### **Hvad betyder en 18-års fødselsdag?**

De Anbragtes Vilkår

**12:15–13:15**

DYBET, CHILLZONE

#### **Hvordan bryder vanedyr med dårlige vaner?**

Ungeklimarådet/Ungdomsdelegater til FN på klima og miljø

**13.00-13.30**

KLIMA & NATUR

#### **Plant et frø for ungdommen!**

headspace Danmark

**hele dagen**

IDENTITET & FÆLLESSKABER

#### **Tegn, læs og spørg**

Genklang

**hele dagen**

IDENTITET & FÆLLESSKABER

#### **Koncert med WESMO**

Wesmo

**13:30–14:00**

HOVEDSCENEN

#### **Deltagernes OPEN MIC**

Tag ordet eller hør andre gøre det!!

**14.00 - 15.00**

Ølkassen

# TAG EN HJERNEPAUSE

## 5 råd til hjernepauser på UFM



### **ChillZone er din ven**

ChillZone er afslappet, et sted liiige at lade op, du kan høre sceneindslag i telt Dybet i Chillzone, og så kan du lukke helt ned for lyd i vores Stilletelt - og hey! det er okay og nødvendigt at trække stikket og liiiige trække vejret en gang i mellem!

### **Sæt dig ved et event**

Hack det! Det er okay, bare at sidde og lytte lidt, zone ind og ud af det der foregår. Find et sceneindlag (måske i Dybet!?) og slå dig ned, hold en pause.

### **Dyp fødderne i vandet**

Ned til vandet, dyp fødderne, betragt UFM "udefra". Tag din madpakke, eller en sodavand med ned til vandet og kig lidt på havet. Det ret lækkert.

### **Gør noget andet.. end der er planlagt**

Måske er det en pause for dig, at gøre noget andet end der egentlig er planlagt. Kig dig omkring, er der noget du lige skal prøve? - gør det, og vend tilbage til opgaven bagefter.

### **Brug for hjælp?**

Kan du ikke få fat på din lærer? Er de ikke i Lærerværelset? Gå til infoboden, vi hjælper gerne! På pladsen findes også samaritter (førstehjælpsvagter), hvis det bliver nødvendigt - de er søde!

### **Læs mere om hjernepauser i hverdagen**