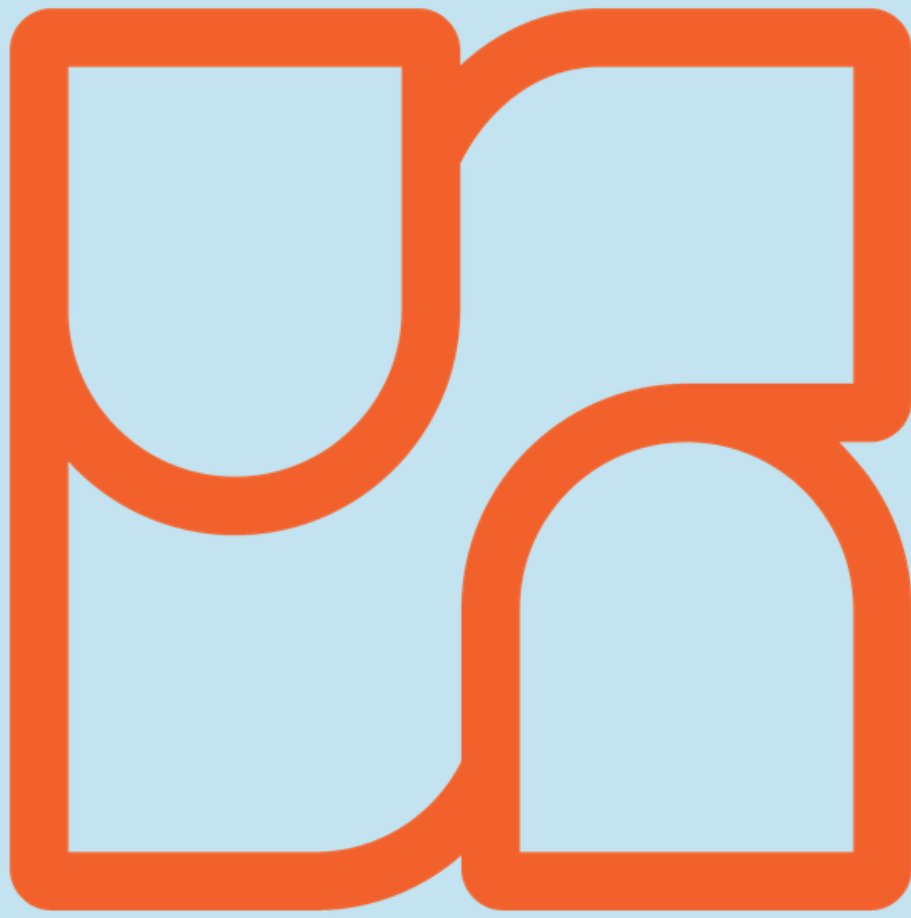




uak

2025-2026



Efnisyfirlit

- 04 Ávarp formanns
- 05 Stjórn UAK
- 09 Viðburðir 2025–2026
- 10 Opnunarviðburður 2025 – Byggjum okkar eigin framtíð
- 11 Má ég breyta til? – Vinnustofa
- 11 UAK x Gina Tricot Pop up
- 12 Tími fyrir tengsl með UAK
- 12 Vinnumarkaður framtíðarinnar
- 14 Heimsókn til JBT Marel
- 15 Jólafundur UAK
- 16 Opnunarviðburður Vor 2026 – Settu þig í fyrsta sæti
- 17 Kvenheilsa í forgang
- 18 Tengslakvöld UAK með IIW – Happy Hour Ráðstefnu
- 19 Kvennanefndarfundur Sameinuðu Þjóðanna (CSW70)
- 20 Hvernig skapar jafnrétti árangur fyrir öll? Ráðstefna UAK
- 24 Fyrirtækjaheimsókn Sjóvá
- 25 UAK Alumni
- 26 Mistök opna aðrar dyr
- 27 Aðalfundur UAK 2026
- 28 Ársreikningur

Ávarp formanns

Melkorka Mist Gunnarsdóttir

Þegar ég lít um öxl yfir liðið starfsár fyllist ég stolti og þakklæti. Árið var ríkt af viðburðum, samtölum og samverustundum þar sem konur úr ólíkum áttum komu saman, deildu reynslu sinni og efldu hver aðra. Yfir öllu starfinu sveif sameiginlegt þema, að valdefla ungar athafnakonur til að skapa sín eigin tækifæri og byggja sína eigin framtíð, þar sem jafnrétti er forsenda árangurs fyrir samfélagið allt.

Það sem stendur þó hæst í huga mínum eru ekki einungis viðburðirnir sjálfir, heldur tengingarnar sem mynduðust, einlægu samtölin við félagskonur, hlýjan sem ríkir innan félagsins og sá innblástur og hvatning sem fylgir hverjum viðburði. Það er þetta sem gerir UAK að svo dýrmætum vettvangi. Mér hefur frá fyrsta degi verið umhugað um að hér finni allar konur sig velkomnar, sama hvaðan þær koma eða hvar þær standa á sínum ferli, og ég hvet ykkur til að halda áfram að mæta, styrkja tengslanetið og nýta þennan vettvang til að læra, vaxa og koma ykkur á framfæri.

Vinumarkaður framtíðarinnar

Meðal þeirra viðburða sem snertu mig hvað mest var „Vinumarkaður framtíðarinnar“. Hann byggði á rannsókn Unu Margrétar Lyngdal sem fjallaði um kynbundin áhrif barneigna á atvinnuþátttöku og tekjur kvenna. Niðurstöðurnar voru sláandi. Við fyrstu barneign verða konur að meðaltali fyrir 34,5% tekjumissi á meðan tekjur karla standa í stað eða aukast og jafnvel tíu árum síðar hafa þær að jafnaði ekki náð sömu stöðu og karlar í sambærilegum störfum. Stór hluti skýringarinnar liggur í því að mæður taka lengra fæðingarorlof og eru lengur fjarri vinnumarkaði vegna skorts á dagvistun.

Að baki þessum tölum liggja raunveruleg lífskjör, fjárhagslegt sjálfstæði og framtíðarmöguleikar kvenna í atvinnulífinu. Einmitt þess vegna er svo mikilvægt að við höldum þessu umræðuefni á lofti. Skorur á fyrirtæki og samfélagið í heild að spyrja sig hvort það sé í raun ásættanlegt að konur beri meginþungann af þeim kostnaði sem uppeldi barna hefur á atvinnumöguleika, ávinnslu lífeyrisréttinda og tekjuþróun.



Hvernig skapar jafnrétti árangur fyrir öll?

Stærsti viðburður ársins var þó án efa árleg ráðstefna félagsins, sem haldin var undir yfirskriftinni „Hvernig skapar jafnrétti árangur fyrir öll?“. Svarið við þeirri spurningu liggur í fjölbreytileikanum. Þegar ólíkar raddir, reynsla og sjónarhorn fá að njóta sín verða ákvarðanir betri, lausnir frumlegri og árangurinn meiri, ekki einungis fyrir fyrirtæki heldur fyrir samfélagið í heild. Það sýndi sig í erindum ráðstefnunnar sem komu úr ólíkum áttum en vörpuðu öll ljósi á mikilvægi jafnréttis og fjölbreytileika hvert frá sínu sjónarhorni.

Nú þegar ég kveð stjórn UAK eftir tvö ómetanleg ár er hjarta mitt fullt af þakklæti. Ég þakka stjórnarkonum mínum fyrir einstakt samstarf og dýrmæta vináttu. Af ykkur hef ég lært hvað mest. Ég þakka fyrirlesurum og samstarfsaðilum fyrir að gefa af sér til félagsins, og styrktaraðilum okkar fyrir þann stuðning sem heldur starfinu gangandi. En umfram allt þakka ég ykkur, kæru félagskonur, því það eruð þið sem mætið, takið þátt og blásið lífi í félagið. Án ykkar væri ekkert UAK.

Að endingu vil ég óska nýrri stjórn velfarnaðar og hlakka til að mæta sem félagskona og fylgjast stolt með félaginu vaxa meira. Höldum áfram að láta í okkur heyra, styðja hver aðra og það sem mestu máli skiptir, að hafa gaman.



Starfsárið 2025-2026



Stjórn UAK

Alma Stefánsdóttir



Verkefna- og fræðslustjóri

Alma Stefánsdóttir er 30 ára Akureyringur. Hún starfar sem sérfræðingur í þróun jarðvarma hjá Landsvirkjun. Alma er með BSc í efnaverkfræði frá Háskóla Íslands og Lunds háskóla (LTH) og MSc í umhverfisverkfræði frá Danska Tækniháskólanum (DTU).

Athena Neve Leex



Fjármála- og vefstjóri & varaformaður

Athena Neve Leex er 28 ára og starfar sem stafrænn markaðssérfræðingur hjá Alfreð. Hún er með MS gráðu í markaðsfræði og BS gráðu í sálfræði frá Háskóla Íslands.

Birta María Birnisdóttir



Viðskiptastjóri

Birta María er 24 ára og starfar sem sérfræðingur í Fyrirtækjaráðgjöf hjá Arctica Finance. Hún er með BSc gráðu í hagfræði og fjármálum frá Háskólanum í Reykjavík.



Embla Líf Hallsdóttir



Ráðstefnustjóri

Embla Líf Hallsdóttir er 24 ára, móðir og starfar sem stafrænn markaðssérfræðingur hjá Sahara. Hún er með BSc gráðu í viðskiptafræði með áherslu á verkefnastjórnun og markaðsfræði frá Háskólanum á Bifröst.

Ingveldur Gröndal



Samskiptastjóri

Ingveldur Gröndal er 27 ára Kópavogsbúi sem starfar sem þjálfari & ráðgjafi hjá Kvan og verktaki hjá viðburðafyrirtækinu Sena. Hún er með B.ed. gráðu frá HÍ í Tófstunda- og félagsmálafræði diplómu í viðburðastjórnun, grunn- og framhaldsdiplómu í NLP frá Ráðgjafaskóla Íslands.

Melkorka Mist Gunnarsdóttir



Formaður UAK

Melkorka Mist er 30 ára, tveggja barna móðir og starfar sem sérfræðingur í próteintækni hjá ORF Líftækni. Hún er með MSc gráðu í Iðnaðarlíftækni og BSc gráðu í Lífeindafræði frá Háskóla Íslands.

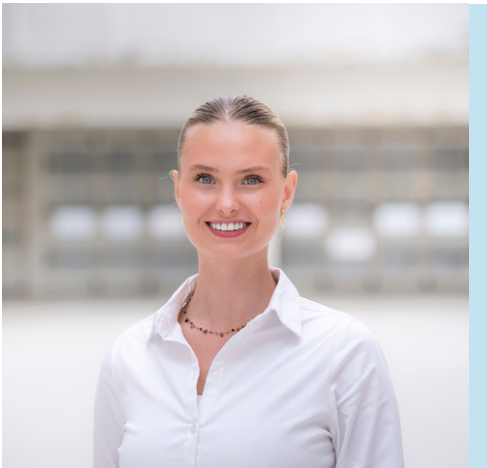
Þóra Ólafsdóttir



Markaðsstjóri

Þóra Ólafsdóttir er 27 ára Akureyringur og starfar sem markaðshetja hjá Nova með áherslu á samfélagsmiðla og efnissköpun. Hún er ljósmyndari og með BSc gráðu í viðskiptafræði með áherslu á markaðsfræði frá Háskóla Íslands.

Halla Karen Johnsdóttir



Varamaður UAK

Halla Karen er 25 ára og starfar sem viðskiptastjóri auglýsingalausna hjá Símanum.

Katrín Birna Kristensen



Varamaður UAK

Katrín Birna Kristensen er 28 ára Hafnfirðingur með BA gráðu í lögfræði frá Háskóla Íslands og stundar nú framhaldsnám á meistarastigi í greininni.



Viðburðir 2025–2026

Haustönn 2025

Opnunarviðburður haustannar: Byggjum okkar eigin framtíð

9. september

Má ég breyta til? Vinnustofa

25. september

Tími fyrir tengsl með UAK

15. október

Kvenheilsa í forgang

28. október

Vinumarkaður Framtíðarinnar

11. nóvember

Heimsókn til JBT Marel

25. nóvember

Jólafundur UAK

10. desember

Vorönn 2026

Opnunarviðburður vorannar 2025: Settu þig í fyrsta sæti

25.janúar

Kvenheilsa í forgang

18.febrúar

Tengslaviðburður - Happy hour fyrir ráðstefnu

5.mars

STEMning 2026

8.mars

Ráðstefna UAK 2026

14.mars

Fyrirtækjaheimsókn Sjóvá

14.apríl

UAK Alumni

6.maí

Mistök opna aðrar dyr

13.maí

Aðalfundur UAK

26.maí

Opnunarviðburður 2025

Byggjum okkar eigin framtíð

Fyrsti viðburður haustannar markaði upphaf nýs starfsárs hjá Ungum athafnakonum. Viðburðurinn fór fram í Salnum í Kópavogi undir yfirskriftinni „Byggjum okkar eigin framtíð“.

Melkorka Mist Gunnarsdóttir, formaður UAK, opnaði kvöldið með kraftmiklu ávarpi um stöðu kvenna í atvinnulífinu, lagði áherslu á mikilvægi þess að skapa eigin tækifæri og kynnti metnaðarfulla dagskrá haustannar fyrir fullum sal af spenntum félagskonum.

Þrjár áhrifamiklar konur stigu á svið og deildu einlæglega sögum sínum, áskorunum og sigrum. Eva Ruza, fjölmiðlakona, sagði frá vegferð sinni úr blómabúð móður sinnar yfir í að verða ein skærasta fjölmiðlakona landsins. Hún hvatti félagskonur til að henda sér út í djúpu laugina, treysta innsæinu og segja já við því sem þeim finnst óþægilegt, því þar gerast töfrarnir.



Karen Ósk Gylfadóttir, framkvæmdastjóri Lyfju og ein af stofnfélögum UAK, steig næst á svið og deildi reynslu sinni af einlægni og hlýju. Hún ræddi um persónulegan vöxt sem ferðalag fullt af áskorunum, hæðum og lægðum, þar sem hver beygja mótar okkur sem manneskur. Hún minnti gesti á að starfsferillinn skilgreinir okkur ekki, heldur það hvernig við komum fram, hvað við stöndum fyrir og hvernig við snertum líf annarra.

Íris Líf, eigandi bókhaldsstofunnar Accounta og digital nomad, opnaði umræðu um fjármál, FIRE hugmyndafræðina og FOMO markaðssetningu á skoplegan og kraftmikinn máta. Hún hvatti konur til að treysta sjálfum sér, þora að veðja á eigið innsæi og minnti á að „velgengni annarra hefur aldrei neikvæð áhrif á þig“.

Í lokinn stýrði Alma Stefánsdóttir, verkefna- og fræðslustýra UAK sófaspjalli. Skilaboð kvöldsins voru skýr: að treysta innsæinu, fylgja eigin rödd og byggja sína eigin framtíð. Kvöldið var öflugt upphaf að spennandi starfsári og setti tóninn fyrir það sem koma skyldi.



Má ég breyta til – Vinnustofa

uak

Þann 24. september var annar viðburður haustannar haldinn, með yfirskriftinni „Má ég breyta til?“ þar sem sjónum var beint að hvað er mikilvægt að hafa í huga þegar sótt er um starf, breytingum, sjálfstæðum ákvörðunum og leiðinni að draumastarfinu.

Viðburðurinn var sérstaklega tileinkaður þeim sem standa á krossgötum og finna fyrir löngun til að breyta til. Það er óhætt að segja að félagskonur gengu út með fjölmörg verkfæri og innblástur til að stíga næstu skref. Fyrirlesarar kvöldsins voru stofnendur SAND markaðsstofu, þær Kristína Reynisdóttir og Unnur Ársælssdóttir, ásamt ráðgjöfum frá Hagvangi, þeim Stefaníu Hildi Ásmundsdóttur og Hallveigu Hafstað Haraldsdóttur.

Þær Kristína Reynisdóttir og Unnur Ársælssdóttir frá SAND markaðsstofu fóru yfir reynslu sína á persónulegum nótum. Þær eru með nokkuð ólíkan bakgrunn, fóru í gegnum fjölbreytta starfsreynslu og á tímalínu þeirra sameinuðust þær með því að stofna eigin fyrirtæki. Þær lýstu samstarfi sínu sem “ying og yang” og hvernig innsæi, hugrekki og húmor leiddi þær saman í frábærum fyrirtækjarekstri.

Stefanía og Hallveig, ráðgjafar hjá Hagvangi, leiddu svo félagskonur í gegnum hagnýtt og hreinskilið erindi um allt sem snýr að atvinnuleit: frá ferilskrám og kynningarbréfum, yfir í atvinnuviðtöl og tengslanet. Þær tóku einnig virkt samtal við gesti og svöruðu fjölda spurninga úr sal.

UAK x Gina Tricot Pop Up

UAK bauð félagskonum upp á einstaka kvöldstund í verslun Gina Tricot í Kringlunni í samstarfi við vörumerkið, sem opnaði dyrnar sérstaklega fyrir okkur eftir lokun. Lóa Dagbjört Kristjánsdóttir, eigandi Gina Tricot á Íslandi, tók á móti félagskonum af mikilli hlýju og sagði frá stofnun og uppbyggingu fyrirtækisins hér á landi. Hún deildi reynslu sinni úr tískuheiminum, þeirri vegferð sem fólst í að koma vörumerkinu á íslenskan markað og þeim áskorunum og sigrum sem henni hafa fylgt í gegnum árin.

Andrúmsloftið var afslappað og notalegt, og félagskonur fengu innblástur úr heimi tískunnar í umhverfi þar sem allar gátu fundið sig velkomnar. Boðið var upp á drykki og léttar veitingar, sem gerði kvöldið að fullkomnu tækifæri til samveru og tengslamyndunar. Ásamt því að fá persónulega ráðgjöf frá stílistum sem aðstoðuðu þær við að finna fataval sem hentaði þeirra stíl.



Tími fyrir tengsl með UAK

Þann 10. október var haldinn fræðandi viðburður þar sem fjallað var um mikilvægi þess að byggja upp sterka LinkedIn síðu og nýta hana sem persónulegt vörumerki eða til tengslamyndunnar. Viðburðurinn fór fram í húsnæði Akóges, og var húsið þétt settið af félagskonum.

Þeir Sigurður og Hallur frá markaðsstofunni SAHARA héldu fræðandi erindi um LinkedIn. Þeir fóru yfir hvernig miðillinn getur nýst til að byggja upp sterkan og sýnilegan prófil bæði faglega og persónulega. Erindið snerist meðal annars um hvernig hægt er að nýta LinkedIn til að koma sér á framfæri, sýna hæfni sína og tengjast réttum aðilum.

Að lokinni fræðslunni stýrðu þær Athena og Embla stjórnarkonur skemmtilegu speed-date milli félagskvenna. Um leið voru félagskonur hvattar til að tengjast hver annarri á LinkedIn – enda tilvalið að nýta kvöldið til að efla tengslanetið í kjölfar lærdómsríkrar kvöldstundar.



Vinnumarkaður framtíðarinnar

Þann 11. nóvember fór fram viðburður í höfuðstöðvum Arion Banka sem tileinkaður var einu af mikilvægustu jafnréttismálum samtímans, áhrifum barneigna á tekjur, starfsframa og stöðu kvenna á vinnumarkaði. Þar komu saman konur úr ólíkum geirum til að varpa ljósi á orsakir og lausnir svonefndrar barnasektar, þ.e. tekjutaps sem einkum mæður, verða fyrir eftir fæðingu barna.



Björgheiður Margrét Helgadóttir sérfræðingur í sjálfbærni og fyrrum stjórnarkona UAK opnaði umræðuna með áherslu á félagslega vidd sjálfbærni, jafnrétti, inngildingu og fjölbreytileika. Í hennar kraftmikla erindi fór hún yfir stöðu kvenna á íslenskum vinnumarkaði. Hún fjallaði um launaþróun, fæðingarorlof og fjölskylduábyrgð og hvernig þessir þættir spegla raunverulegt jafnrétti kynjanna.

Í framhaldi kynnti hún niðurstöður rannsóknar Unu Margrétar Lyngdal sem byggir á tekjugögnum frá Ríkisskattstjóra á árunum 2003–2023. Rannsóknin sýnir að konur upplifa að meðaltali 34,5% tekjumissi við fyrstu barneign og að tíu árum síðar hafa þær að jafnaði ekki náð sömu stöðu og karlar í sambærilegum störfum. Þrátt fyrir jafnan rétt til fæðingarorlofs taka konur enn langstærstan hluta orlofsins og eru oftar í hlutastarfi, sem hefur áhrif á lífeyrissöfnun og framtíðartekjur.



Anna Hrefna aðstoðarframkvæmdastjóri og forstöðumaður efnahagssviðs Samtaka atvinnulífsins, ræddi þróun launamunar kynjanna og hvernig jafnréttisumræðan hefur tekið breytingum í gegnum árin. Hún minnti á að fyrir fáum áratugum snerist umræðan fyrst og fremst um fordóma og beina mismunun gagnvart konum á vinnumarkaði, en í dag væri áskorunin mun flóknari.

Hulda Björk Halldórsdóttir senior HR director hjá JBT Marel, tók næst til máls og fjallaði um hlutverk fyrirtækja í að skapa fæðingarorlof framtíðarinnar.



Hún sagði jafnrétti og fjölbreytileika ekki aðeins vera siðferðilegt mál heldur líka hagkvæmt og nauðsynlegt fyrir framþróun atvinnulífsins. Hún lagði jafnframt áherslu á að þegar stjórnendur sýna gott fordæmi með því að nýta sjálf sinn rétt til fæðingarorlofs, þá breyti það menningu og skapi raunverulegt jafnvægi innan fyrirtækja.

Að loknum fyrirlestrum var komið að sófaspjalli með Björgheiði, Sylvíu Briem meðstofnanda, markaðs- og vörumerkjastjóra Steindal ehf. Og meðeiganda Fastans.is og Snædísi Ögn forstöðumanni sölu og þjónustu fagfjárfesta hjá Arion Banka. Þær ræddu reynslu sína og skoðanir á því hvernig vinnumarkaðurinn geti betur stutt við foreldra.

Björgheiður minnti á að árin milli 30 og 40 væru lykiltímabil í lífeyrissöfnun og starfsþróun. Lausnir fyrirtækja geti verið frábærar, en einnig aukið misrétti þar sem sumir geirar hafi meira fjármagn til að styðja við starfsfólk í orlofi.



Snædís benti á að meðalaldur frumbyrja á Íslandi sé 29,4 ár – einmitt þegar þetta mikilvæga tímabil hefst. Hún lagði áherslu á sveigjanleika og traust á vinnumarkaði.

Sylvía deildi eigin reynslu sem þriggja barna móðir og sagði að aðstæður til fæðingarorlofs og vistunar barna hefðu víða versnað. Hún hefur unnið að málinu í samvinnu við stjórnvöld og stjórn málaaflokka, og hvatti til kerfisbreytinga í skrefum.



Hulda Björk Halldórsdóttir, Senior HR Director, hóf viðburðinn með því að deila sögu Marel og nýrri vegferð sameinaðs fyrirtækis, JBT Marel. Hún lýsti sameiningunni sem stórrí en vel ígrundaðri ákvörðun byggðri á sameiginlegri sýn og gildum, og lagði áherslu á að sameiningin snerist ekki aðeins um vöruframboð heldur einnig menningu, samfélag og sameiginlegt markmið um að styrkja virðiskeðjuna í matvælaíðnaði og móta framtíðina á heimsvísu.



Heimsókn til JBT Marel

UAK heimsótti JBT Marel í Garðabæ þar sem félagskonur fengu einstaka innsýn í starfsemi fyrirtækisins og ekki síður í fólkið, hugmyndirnar og metnaðinn sem knýr tæknina áfram. Viðburðurinn var vel sóttur og skapaði líflegar umræður um þróun, samrunastarfsemi og nýsköpun í alþjóðlegu umhverfi sem fáir eiga jafn djúpa innsýn í og íslensk kona.

Lucy Stoelwinder, Global Director of Brand and Communications, leiddi gesti í gegnum ferðalagið að nýju vörumerki JBT Marel. Hún lýsti af einlægni hvernig tvö þekkt fyrirtæki urðu eitt í gegnum markvissa vinnu, skapandi nálgun og skýra stefnu. Hún sagði hvernig litir, form og hið táknræna „+“ í merkinu endurspeglar sameiningu, hreyfingu, einfaldleika og framtíðarsýn, og hversu miklu máli smáatriði skipta þegar verið er að segja sögu fyrirtækis í einu orðmerki.





Fanney Blöndahl Kjartansdóttir, Senior Manager Global Product, kynnti tæknina og töfrana á bak við lausnir fyrirtækisins. Hún lýsti fjölbreyttum verkefnum, allt frá slátrun til pökkunar, og þeirri þróunarvinnu sem snýr að því að greina plast og aðskotaefni í matvælum, sem hefur gífurlegt gildi fyrir öryggi og gæði framtíðarinnar.

Að loknum erindum gengu gestir um framleiðsluna, hittu starfsfólk og sáu samvinnu teymanna í verki. Umræðurnar voru frjóar, fjörugar og persónulegar, einmitt það sem gerir heimsóknir sem þessar svo dýrmætar fyrir UAK. Heimsóknin minnti okkur á hve mikilvægt það er að eiga sterka samstarfsaðila sem deila metnaði, framtíðarsýn og vilja til að miðla þekkingu.



Jólafundur UAK

Félagskonur komu saman á lokaviðburði ársins og áttu huggulega jólastund í Kvan- salnum í Kópavogi. Stemningin var notaleg, hlý og full af aðventugleði. .



Kvöldið hófst á einlægri kynningu á Jólaálfinum, fallegu verkefni sem þær Álfrún Perla Baldursdóttir og Svanborg María Guðmundsdóttir standa á bak við

Því næst var stutt kynning á UN Women á Íslandi sem styður við verkefni UN Women á heimsvísu og vinnur að því að efla réttindi kvenna um allan heim. Ýmis varningur var til sölu, þar á meðal FO bolurinn, derhúfan, ilmkerti, gjafamerkimiðar, táknræn kort, pleðurtöskur og taupokar frá SADA, og allur ágóði rann til mikilvægra verkefna landsnefndarinnar.





Föndur kvöldsins var í boði Jónaálfsins þar sem málaðir voru gjafamerkimiðar í afslappaðri og hlýrri stemningu. Félagskonur voru hvattar til að mæta í jólapeysu og var glaðningur veittur fyrir þá frumlegustu. Kvöldið var fullkominn endir á öflugri haustönn og minnti okkur á að njóta samverunnar. Þakkir fá Kvan fyrir hlýjar móttökur og Steindal og Töst fyrir jólasangríuna sem fullkomnaði kvöldið.



Opnunarviðburður Vor 2026 – Settu þig í fyrsta sæti

Vorönn Ungra athafnakvenna hófst af miklum krafti þegar yfir 200 konur mættu til leiks í Grósku með það markmið að kynnst starfsemi félagsins, fá innblástur og stækka tengslanetið.

Salurinn var þéttsetinn, orkan var einstök og sérstaklega ánægjulegt var að sjá hve margar konur voru að mæta í fyrsta sinn.



Melkorka Mist Gunnarsdóttir, formaður UAK, opnaði viðburðinn með kraftmiklu ávarpi þar sem hún lagði áherslu á hlutverk félagsins sem opinn og hvetjandi vettvangur fyrir konur á öllum aldri sem vilja efla sig og hver aðra. Hún kynnti samstarf félagsins við Krabbameinsfélag Höfuðborgarsvæðisins, þar sem félagið tók þátt í vitundarvakningu um mikilvægi þess að fara í skimun gegn leghálskrabbameini.

Sirrý Ágústsdóttir, frumkvöðull og annar stofnandi Dýpis minnti gesti á að lífið gerist núna, ekki seinna, og að við berum sjálfar ábyrgð á eigin heilsu og framtíð. Hún deildi af einlægni reynslu sinni af leghálskrabbameini eftir að hafa frestað skimun, og hvatti allar til að mæta þegar boðið berst. Sirrý stofnaði Lífskraft til stuðnings baráttunni gegn leghálskrabbameini og hvatti áhorfendur til að finna sinn eigin lífskraft, leyfa sér að dreyma stórt og hugsa vel um sig.



Lilja Eivor, tómstunda- og félagsmálafræðingur, talaði af hlýju og dýpt um hamingjuna í hversdagsleikanum og hvernig við getum fundið gleðina aftur, jafnvel eftir þyngstu áföll lífsins. Hún deildi átakanlegri reynslu af missi fjögurra ára sonar síns og hvernig hún komst í gegnum áfallið með hjálp, dugnaði og þeirri ákvörðun að segja já við þeirri aðstoð sem bauðst. Hún lagði áherslu á að bíða ekki eftir helginni eða fríinu, heldur að finna leiðir til að gera daginn í dag einstakan.



Kara Hólm hvatti félagskonur til að þora, taka pláss og velja erfiðu ákvörðunina í dag til að byggja auðveldari framtíð á morgun. Hún deildi einlæglega sögum úr eigin lífi og minnti á að við sigrum alltaf, sama hvernig fer, því sigur snýst um hugarfar. „Ef þú eltir ekki draumana þína, þá gerir það einhver annar“, sagði hún.

Þar á eftir stýrði Embla Líf Hallsdóttir, ráðstefnustýra UAK, sófaspjalli með fyrirlesurum kvöldsins sem kjarnaði vel kraftmikið kvöld.



Kvenheilsa í forgang

Viðburðurinn „Kvenheilsa í forgang“ átti upphaflega að fara fram á haustönn en var frestað vegna eina snjóstormsins sem skall á fyrir áramót. Það var því bæði eftirvænting og þakklæti í loftinu þegar félagskonur loksins komu saman í huggulegum sal Fantasíu þann 18. febrúar

Fjórar öflugar konur stigu á svið og nálguðust kvenheilsu hver á sinn hátt. Laufey Ólafsdóttir, stofnandi heilsuappsins ELLO, fjallaði af einlægni um líkamlega heilsu og mikilvægi þess að konur lyfti þungu, þekki sitt eigið „why“ og setji líðan ofar útliti.



Rakel Guðmundsdóttir og Sirrý Svöludóttir, stofnendur bætiefnafyrirtækisins Venju, ræddu hormónaheilsu kvenna og minntu á að „women are not small men“, þar sem ráðlagðir dagskammtar vítamína hafa lengi verið miðaðir við karlmenn. Markmið þeirra með Venju er að einfalda valið og þróa vörur sem taka mið af mismunandi æviskeiðum kvenna, því kvenlíkaminn er ekki línulegur heldur hringrás sem þarf sérstakan stuðning.

Síðust á svið var Helga Theodorsdóttir, stofnandi Nuna Collective Wellness Studio, sem hóf sitt erindi á að spyrja salinn einfaldlega: „Ertu í takt við eigið tempó?“



Hún fjallaði um barre aðferðafræðina og hvatti konur til að finna sitt eigið tempó og hreyfa sig á þann hátt sem byggir þær upp í stað þess að ganga frá þeim. „Ég er að byggja upp kynslóð af eldri konum sem eru hávaxnar, sterkar og pissa ekki á sig“. sagði hún.

Kvöldið var fræðandi og valdeflandi, og sameiginlegu skilaboðin voru skýr, við þurfum að hlúa að líkamanum, hlusta á hann og byggja upp styrk á eigin forsendum. Í lok kvöldsins fengu félagskonur veglegan gjafapoka frá R8iant, Bláa Lóninu, Innes, CCEP og ELLO.

Tengslakvöld UAK með IIW – Happy hour fyrir Ráðstefnu

Vel sótt tengslakvöld UAK fór fram á Sjávarklasanum í samstarfi við Iceland Innovation Week, þar sem markmiðið var að efla tengsl milli félagskvenna og veita innsýn í stærstu hátíð nýsköpunarsamfélagsins á Íslandi, ásamt því að halda happy hour fyrir Ráðstefnu UAK sem var á næsta leiti.



Fyrirlesarar kvöldsins voru frumkvöðlarnir Edda Konráðsdóttir og Melkorka Sigríður Magnúsdóttir, stofnendur Iceland Innovation Week og viðburðastúdíósins Milk & Kleina. Þær sögðu frá upphafi hátíðarinnar þegar þær urðu varar við skort á alþjóðlegum nýsköpunarviðburðum á Íslandi. Í einlægu erindi sínu ræddu þær mikilvægi þess að þora að prófa hugmyndir, læra af mistökum og hvöttu félagskonur til að nýta þann kraft sem felst í öflugu samfélagi kvenna sem styðja hver aðra. „Tengslanetið er ein stærsta auðlindin sem við eigum“, sögðu þær.



Að erindi loknu tók við lífleg tengslamyndun sem stjórnarkonur UAK, þær Alma Stefánsdóttir, Halla Karen Johnson og Katrín Birna Kristensen, stýrðu með hlýju og hvetjandi nálgun. Kvöldið endaði í anda markmiðs UAK, að skapa vettvang þar sem ungar konur í atvinnulífinu geta lært hver af annarri og byggt upp tengslanet sitt. Landsvirkjun styrkti viðburðinn og fær bestu þakkir.

Kvennanefndarfundur Sameinuðu Þjóðanna

Í byrjun mars fór Melkorka Mist Gunnarsdóttir, formaður UAK, til New York sem fulltrúi félagsins í sendinefnd Íslands á 70. Kvennanefndarfund Sameinuðu þjóðanna (CSW70).

Kvennanefndarfundurinn er stærsti og jafnframt fjölsóttasti vettvangur heims fyrir kynjajafnrétti. Í ár var sjónum beint að því að tryggja og styrkja aðgang kvenna og stúlkna að réttarkerfinu með því að uppræta mismunun í lögum, bregðast við kerfislægum hindrunum og takast á við kynbundið ofbeldi.

Á fundinum var einnig rætt um mikilvægi þess að sjá jafnrétti sem fjárfestingu, þar sem sjálfstæður réttur beggja foreldra til fæðingarorlofs og öruggt starfsumhverfi eru undirstöður þess að konur geti blómstrað í atvinnulífinu.



Með því að eiga sæti við borðið á þessum alþjóðlega vettvangi geta Ungar athafnakonur sótt dýrmæta þekkingu og verkfæri sem nýtast í að bregðast við auknu bakslagi í jafnréttisbaráttunni og beint í að valdefla ungar konur í íslensku atvinnulífi.

Eitt af markmiðum félagsins er að stuðla að jafnrétti í samfélaginu og því mikilvægt að hafa fengið innsýn í baráttuna á heimsvísu og að vera hluti af íslensku sendinefndinni á þessum merka fundi.



Dagurinn var fullur af innblæstri, einlægni og kraftmiklum erindum þar sem hver fyrirlesari nálgadist spurninguna úr sínu eigin sjónarhorni og veitti gestum dýrmæta innsýn í þá baráttu og þau tækifæri sem felast í jafnréttismálum í dag.



Hvernig skapar jafnrétti árangur fyrir öll?

Ungar athafnakonur stóðu fyrir sinni tólftu ráðstefnu þann 14. mars síðastliðinn í ráðstefnusal The Reykjavík EDITION undir yfirskriftinni „Hvernig skapar jafnrétti árangur fyrir öll?“.

Ráðstefnan er einn af hápunktum starfsársins og hefur fyrir löngu fest sig í sessi sem einn af stærstu og mikilvægustu vettvöngum landsins fyrir samtal um jafnrétti, valdeflingu og árangur kvenna í atvinnulífinu.

Ráðstefnupokinn í ár var með breyttu sniði þar sem ákveðið var að endurnýta afgangsráðstefnupoka fyrri ára með nýrri hönnun eftir Maríu Dögg Hákonardóttur. Hönnunin, sem ber nafnið „Blómleg þyrping“, er unnin í dúkristu stíl og samanstendur af mismunandi blómum sem öll tilheyra sömu heildinni og vaxa út frá sömu rótinni. Blómin geta táknað ólík kyn og aldur, og endurspegla fallega þema ráðstefnunnar um að jafnrétti fyrir öll fái okkur til að vaxa, dafna og blómstra hvert á sinn hátt.



20

Ásta benti á að hlutfall kvenna í stjórnnum fyrirtækja sé um 36% en aðeins 24% í framkvæmdastjórnnum og lagði áherslu á að breytingar krefjist aðgerða: konur þurfi að gera sig sýnilegar, byggja tengslanet og taka þátt í fjárfestingum og nefndi þar að „fjárfesting gefur okkur konum sæti við borðið.“

Ásta Sigríður Fjeldsted, forstjóri Festi, fjallaði á einlægan máta um hvernig jafnrétti tengist beint árangri fyrirtækja. Hún lagði áherslu á hugrekki, að þora að segja já, stíga fram og taka áskorunum. Hún deildi reynslu sinni af viðskiptalífinu í Japan og muninum á gildum þar miðað við hér heima. „Ekki tala um fólkið, heldur talaðu við það“ var ein af hennar sterkustu setningum sem situr lengi eftir og undirstrikar mikilvægi virðingar og samskipta í forystu.



Eftir hádegismat tók við skemmtilegt og hrátt sófaspjall með Sunnevu Einarsdóttur og Birtu Líf Ólafsdóttur, hlaðvarpsstjörnum og stofnendum Teboðsins.

Þær sögðu frá vegferð sinni í rekstri sem hófst með hlaðvarpi og hefur þróast í stærra fyrirtæki sem nær yfir viðburði, ísinn Bestis og fjölbreytt verkefni. Þær lögðu áherslu á að fylgja eigin sýn þrátt fyrir hindranir og valdatafl sem þær hafa mætt á leiðinni, og höfnuðu meðal annars tilboði um að selja stóran hlut í fyrirtækinu sínu til að halda stjórninni sjálfar. Ráð þeirra til ungra kvenna var einfalt en kraftmikið: að finna það sem veitir gleði og reyna að gera það að atvinnu.



Sigríður Indriðadóttir, stjórnendaráðgjafi og samskiptaþjálfari, fjallaði um valdeflingu sem drifkraft breytinga. Hún minnti á að jafnréttisbaráttan sé ekki sjálfgefin og að bakslag geti átt sér stað ef ekki er staðið vörð um árangurinn. Hún kynnti hugtakið „þögla herinn“ sem lýsir þeim á vinnustað og í lífinu almennt sem segja ekkert og gera ekkert í meðvirkni, og hvernig slíkt viðheldur ójafnræði. Sigríður hvatti gesti til að sýna hugrekki, setja mörk og taka þátt í samtalinu.



Andrea Rói Sigurbjörns, forstöðumaður Reykjadalss og fræðari hjá Samtökunum 78, fjallaði um mikilvægi þess að skapa hinseginvæn og örugg rými á tímum bakslags. Rói lagði áherslu á að tungumálið tilheyri öllum og að það þurfi stöðugt að þróast til að endurspegla fjölbreytileikann. Með áhugaverðri tölfræði setti Rói málin í samhengi og benti á að til að skapa öruggara rými þurfi alltaf að gera ráð fyrir að einhver hinsegin sé í rýminu. Skilaboðin voru skýr: „Örugg rými verða ekki til fyrir tilviljun, heldur þegar fólk tekur meðvitaðar ákvarðanir“.



Linda Dröfn Gunnarsdóttir, framkvæmdastýra Kvennaathvarfsins, fjallaði um kynbundið ofbeldi og lagði áherslu á að án baráttu gegn því verði jafnrétti aldrei náð. Hún fór yfir sláandi staðreyndir og benti á að um 40% kvenna hafa orðið fyrir ofbeldi einhvern tíma á ævinni, og að á hverju ári berist um 1000 tilkynningar um heimilisofbeldi til lögreglu. Hún minnti á að heimilið sé oft hættulegasti staður kvenna og að samfélagið í heild verði að taka ábyrgð og styðja við úrræði sem þessi. „Þú ert ekki ein“ voru lykilskilaboð hennar til gesta.



Í lok dagsins fór fram líflegt sófaspjall um jafnrétti í íþróttum sem Helga Margrét Höskuldsdóttir, íþróttafréttakona hjá RÚV, stýrði. Hún ræddi við ólympíufarann og A-landslíðskonuna á skíðum Hólmfríði Dóru Friðgeirsdóttur og Vöndu Sigurgeirsdóttur, fyrrum formann KSÍ og lektor í tómstunda- og félagsmálafræði við Háskóla Íslands. Þær fjölluðu um stöðu kvenna í íþróttum, þá miklu vegferð sem hefur átt sér stað og þær hindranir sem enn standa eftir. Þrátt fyrir framfarir er enn mikill munur á launum, umfjöllun og aðstöðu kvenna og karla í íþróttum, og samfélagið metur framlag kvenna enn minna en karla.



Steiney Skúladóttir og Þóra Stína Kristleifsdóttir fluttu fyrirlestur fyrir hönd Reykjavíkurdætra þar sem þær rifjuðu upp upphaf síns ferils og fóru yfir það mótlæti sem þær hafa mætt í gegnum tíðina, og hvernig það breyttist í meðvind eftir þátttöku þeirra í Söngvakeppninni. Þær fjölluðu um stöðu kvenna í skapandi greinum, sýnileika og jafnrétti, og hvernig samstaða kvenna getur skapað raunverulegan árangur fyrir öll. Þær enduðu erindi sitt á að taka lagið og skárust Ragga Hólm, Steinunn Jónsdóttir og Karítas Óðinsdóttir í leikinn og slógu þannig kraftmikinn lokatón á daginn.

Ráðstefna UAK 2026 sýndi skýrt að jafnrétti snýst ekki aðeins um lög og reglur, heldur einnig um viðhorf, hugrekki og aðgerðir. Sameiginlegur þráður í öllum erindum var ábyrgð einstaklingsins og samfélagsins í heild: að standa með sjálfum sér og öðrum, skapa rými fyrir fjölbreytileika, standa vörð um áunnin réttindi og halda áfram að ryðja brautina fyrir komandi kynslóðir því jafnrétti skapar árangur fyrir okkur öll.

Stjórn UAK þakkar öllum fyrirlesurum kærlega fyrir þeirra framlag til dagsins. Sérstakar þakkir fá þeir styrktaraðilar sem komu að ráðstefnunni og lögðu hönd á plóg.



Fyrirtækjaheimsókn Sjóvá

Félagskonum UAK bauðst að fara í fyrirtækjaheimsókn til elsta og reyndasta tryggingafélags landsis, Sjóvá. Fulltrúar úr stjórnendateymi þeirra veittu innsýn í rekstur, starfsanda og vegferð stærsta tryggingafélags landsins.

Þær Lára Hrafnisdóttir, forstöðumaður markaðsmála, Elín Þórunn Eiríksdóttir, framkvæmdastjóri tjónaþjónustu og Sigríður Vala Halldórsdóttir, framkvæmdastjóri fjármála og upplýsingatækni, sögðu frá sínum starfsferli og því hvernig fjölbreytt reynsla hefur mótað þær sem leiðtoga.



Lára rifjaði upp fjölbreyttan bakgrunn sinn, meðal annars frá námi erlendis og störf í banka og nýsköpunarumhverfinu, hún lagði áherslu á mikilvægi skýrra boðleiða og teymisvinnu sem ríkir sannarlega hjá Sjóvá. Elín Þórunn, sem hefur starfað hjá Sjóvá í 14 ár, ræddi um gildi þess að þróast í starfi og vinna með fólki sem ögrar manni. Sigríður Vala deildi reynslu sinni úr fjármálageiranum og mikilvægi þess að finna jafnvægi milli áskorana og vellíðunar í starfi.



Heimsóknin var afar fræðandi og veitti innsýn í hvernig skýr stefna, öflug fyrirtækjamenning og fókus á fólk getur skapað framúrskarandi árangur í samkeppnisumhverfi sem tryggingaheimurinn er.

UAK Alumni

Á hverju ári heldur UAK Alumni hitting, þar sem fyrrum stjórnarkonur félagsins koma saman, rifja upp gamla tíma og styrkja tengslin sín á milli. Að þessu sinni komum við saman á fimmtu hæð Kjarvals í huggulegu rými fyrir innan barinn, og fengum til okkar tvær öflugar konur frá Reykjavík Global Forum.



Hanna Birna Kristjánsdóttir, stofnandi og stjórnarformaður Reykjavík Global Forum og Eyrún Þórsdóttir, framkvæmdastjóri þingsins, sögðu okkur frá Heimsþingi kvenleiðtoga sem haldið er í Reykjavík í nóvember ár hvert. Þingið er einn af stærstu og mikilvægustu alþjóðlegu vettvöngum heims fyrir kvenleiðtoga í stjórnmálum, atvinnulífi og samfélagsmálum, þar sem áhrifakonur víðs vegar úr heiminum koma saman til að ræða jafnrétti, lýðræði og leiðtogahlutverkið.



Þær kynntu einnig nýtt verkefni á vegum Reykjavík Global Forum sem nefnist Generation to Generation, og snýr að því að tengja saman ólíkar kynslóðir kvenleiðtoga, miðla þekkingu og reynslu milli þeirra sem hafa rutt brautina og þeirra sem eru að stíga sín fyrstu skref. Verkefnið undirstrikar mikilvægi þess að konur styðji hver aðra þvert á kynslóðir og deili reynslu sinni áfram.

Í lok kvöldsins lögðum við áherslu á tengslamyndun okkar á milli, eins og venja er hjá UAK, og fyrrum stjórnarkonur áttu hlýja og notalega kvöldstund saman þar sem rifjaðar voru upp minningar úr starfinu og spjallað um framtíðina.



Mistök opna aðrar dyr

Viðburðurinn Mistök opna aðrar dyr fór fram í húsakynnum Samtaka atvinnulífsins og var einlægur og kraftmikill viðburður um frumkvöðlalíf, áskoranir og þá lærdóma sem felast í mistökum.

Lína Birgitta Sigurðardóttir, athafnakona og stofnandi Define the Line, ræddi opinskátt um þá lærdóma sem hún hefur tekið með sér úr gjaldþroti og hvernig sú reynsla hefur mótað hana sem stjórnanda og frumkvöðul.



Hún lagði áherslu á mikilvægi þess að vera inn í öllum þáttum rekstursins, sérstaklega fjármálunum, og hvatti þátttakendur til að skilja eigin fyrirtæki til hlítar. Þá sagði hún frá því hversu erfitt en mikilvægt það hafi verið að læra að sleppa tökunum og fá annað fólk með sér í verkefnið. Hún lýsti því hvernig hún hafi áður reynt að gera allt sjálf, allt frá markaðssetningu yfir í pantanir og þjónustu við viðskiptavinum, en að með tímanum hafi hún áttað sig á því hversu mikilvægt væri að dreifa álaginu og nýta eigin tíma þar sem hann skilar mestum verðmætum.



Yesmine Olsson, eigandi Funky Bhangra, sagði frá afar fjölbreyttri vegferð sinni en hún hefur starfað sem dansari, danshöfundur, einkaþjálfari, næringarþjálfari og nú starfar hún í veitingaþrasanum. Hún sagði frá því hvernig ástin á matargerð og menningu hafi smám saman leitt hana inn í rekstur Funky Bhangra, en nafnið vísar í pakistanskan dans sem á að endurspegla mat sem „lætur mann vilja byrja að dansa.“ Yesmine sagði frá því hvernig hún fór til Indlands og síðar New York til að læra indverska matargerð og kryddfræði áður en hún gaf út matreiðslubók.



Þá ræddi hún mikilvægi þess að hafa gott fólk í kringum sig og að finna samstarfsfólk sem deilir sömu sýn og gildum.

Í lok viðburðar settust þær Lína og Yesmine með Athenu Neve Leex, stjórnarkonu og svöruðu spurningum úr sal. Báðar lögðu þær áherslu á að mistök væru óhjákvæmilegur hluti af ferðalaginu og að mikilvægt væri að vera ekki of hörð við sjálfa sig.

Aðalfundur UAK

Aðalfundur Ungra athafnakvenna (UAK) fór fram 26. maí í húsakynnum KPMG, þar sem ný stjórn og formaður voru kjörin fyrir starfsárið 2026 – 2027. Fundurinn markaði lok viðburðaríks starfsárs þar sem félagið stóð fyrir 15 viðburðum. Viðfangsefnin voru mörg en fyrir utan hefðbundna viðburði líkt og opnunarviðburð, fyrirtækjaheimsóknir og tengslakvöld má segja að megin áhersla ársins hafi verið á valdeflingu félagskvenna, jafnrétti og samstöðu.



Á fundinum var gerð grein fyrir starfsemi og rekstri félagsins á liðnu starfsári. Athena Neve Leex fór yfir ársreikning félagsins og var hann lagður til samþykktar á fundinum.

Alls bárust ellefu löggild framboð til stjórnar en það voru þær Drífa Guðrún Þorvaldsdóttir, Erla Ágústsdóttir, Guðleif Aþena Magnúsdóttir og Katrín Birna Kristensen sem hlutu flest atkvæði. Frá fyrra starfsári sitja áfram þær Alma Stefánsdóttir, Embla Líf Hallsdóttir og Ingveldur Gröndal

Þær tvær konur sem fengu næst flest atkvæði í kosningum til stjórnar verða því varamenn til eins árs. Það eru þær Guðrún Karítas Blomsterberg og Hildur Ólafsdóttir. Embla Líf Hallsdóttir var kjörin formaður félagsins fyrir starfsárið 2026-2027 en hún sat í stjórn UAK 2025-2026.



Ársreikningur

Rekstrarreikningur 2025-2026

Rekstrartekjur

Félagsgjöld.....	1,183,500
Styrkir.....	2,837,562
UAK ráðstefnan.....	512,703
Aðrar tekjur.....	8,536
	4,542,301

Rekstrargjöld

Viðburðir (aðrir en UAK ráðstefnan) *.....	-900,480
UAK ráðstefnan.....	-2,402,844
Laun og launatengd gjöld.....	0
Auglýsingar og lén.....	-135,995
Innheimtubjónusta og þjónustugjöld.	-91,067
Annar rekstrarkostnaður.....	-581,034
	4,111,420

Afkoma fyrir fjármagnsliði.....	430,881
---------------------------------	---------

Fjármagnsliðir

Fjármagnsgjöld.....	-2,382
Fjármagnstekjur.....	10,826
	8,444

Hagnaður af reglulegri starfsemi	439,325
----------------------------------	---------

*Ath: Í kostnaði við viðburði er ekki gert ráð fyrir kostnaði við aðalfund



Efnahagsreikningur 2025-2026

Eignir

Viðskiptakröfur.....	0
Aðrar skammtímakröfur....	0
Handbært fé*.....	2,214,074
	<u>2,214,074</u>

Eignir samtals..... 2,214,074

Eigið fé

Rekstrarhagnaður / -tap....	439,325
Óráðstafað eigið fé.....	1,774,749
	<u>2,214,074</u>

Skuldir

Aðrar skammtímaskuldir..	0
	<u>0</u>

Eigið fé og
skuldir samtals..... 2,214,074

*Ath: Í handbæru fé er gert ráð fyrir
kostnaði við aðalfund sem er dregið
frá heildarstöðu

Sjóðsstreymi 2025-2026

Rekstrarhreyfingar

Rekstrarhagnaður / -tap....	<u>439,325</u>
Hreint veltufé frá rekstri...	439,325

Rekstrarliðir

Breyting á rekstartengdum eignum....	0
Breyting á rekstartengdum skuldum..	<u>0</u>
Handbært fé til rekstrar.....	439,325

Hækkun / lækkun handbærs fjár.....	439,325
Handbært fé í upphafi árs..	1,774,749

Handbært fé í lok árs.....	<u>2,214,074</u>
-------------------------------	------------------

