

ME HØYRE TE

GRATIS

13–24 ÅR

Okt. 2026 – jan. 2027

Workshopar for ungdom

«Å høyra te handlar ikkje berre om å vera med. Det handlar om å kjenne at det er plass til deg.»



Meld deg på!

forms.cloud.microsoft/e/MQdWFT4sdT

Program

Gratis for ungdom 13–24 år – påmelding via QR-koden

TYS DAG

6. okt

Grafikk – linosnitt · Bømlo Kunstlag

Kl. 12–16 · Kunstrommet, Bømlo kulturhus · 8 plassar · Frist 4. okt

MÅNDAG–ONSDAG

19.–21. okt

Kunst utan grenser · Fønixs Akademi

Kl. 15–18 · Måling, teikning og ebru · Bømlo folkebibliotek · 20 plassar

TORS DAGAR

22. og 29.
okt, 5. nov

Klatreworkshop · Ungdomskontakten

Kl. 17–19 · Nysæter ungdomsskule, Sagvåg · 8 plassar

FREDAG–LAUR DAG

23.–24. okt

Redesign, saum og reparasjon av klede · Bømlo husflidslag

Fre 18–21, lau 11–15 · Husflidstovo, Finnås · 10 plassar · Frist 19. okt

LAUR DAG

31. okt

Gatekunst · med Alexander Günther

Kl. 11–16 · Møteplassen, gamle BUS · 20 plassar

FREDAG–LAUR DAG

6.–7. nov

Vev ditt eige band · Bømlo husflidslag

Fre 18–21, lau 11–15.30 · Husflidstovo, Finnås · 10 plassar · Frist 2. nov

FEM ONS DAGAR

11. nov – 13. jan

Yoga · Flow Yoga og Ungdomskontakten

Kl. 17 · 11. og 18. nov, 2. des, 6. og 13. jan · Flow Yoga, Bremnes · 12 plassar

FREDAG–LAUR DAG

13.–14. nov

Di røyst tel! – teater om demokrati · med Marco Thomas

Fre 16–19, lau 10–15 (framføring kl. 14.30) · Steinsalen, Moster Amfi · 14 plassar · Frist 7. nov

ONSDAG

18. nov

Podcastworkshop

Kl. 18–21 · Møteplassen, gamle BUS · 8 plassar · Frist 11. nov

LAUR DAG

28. nov

Låtskrivarverkstad · Morild

Kl. 12–16 · Kulturhuset på Bømlø · Med Oda Eirin Almeland og Eivind Dæmring Styve · 10 plassar

JANUAR 2027

Dato kjem

Ungdomskonsert · for, med og av ungdom

Rubballen, Rubbestadneset · Unge musikarar frå Bømlo tek scena · Arr.: Rubbestadnes IL, Åsmund Nesse og Bømlo ungdomsråd



Påmelding: forms.cloud.microsoft/e/MQdWFT4sdT

Kontakt: Johanne Kristiansen · johanne.kristiansen@bomlo.kommune.no

Meir informasjon: bomlo.kommune.no → Me høyre te

Prosjektet er finansiert av



Konfliktrådet



Bømlo kommune

Workshop i Grafikk med Bømlo Kunstlag

Tirsdag 6 oktober klokka 12-16

Kunstrommet i Bømlo Kulturhus

Maximum 10 -12 deltakar

Påmelding i QR koden seinast 4 oktober

Enkel servering med drikke og snacks

Me skal lage bilder av med linosnitt på grafikkpressa, passar for alle.

«Me høyre te» Bømlo Kommune

bomlokunstlag.org





**Føniks
Akademi**
*for Kunst, Pust
og Opplæring*

KUNST • MENNESKE • MOGLEGHEITER



**Bømlo
kommune**



Dette prosjektet er finansiert av
Bømlo kommune og Konfliktrådet

Kunst utan grenser

KREATIVITET • FELLESSKAP • TILHØYRIGHEIT

Velkomen til inspirerende kunstkurs!
Gjennom kunst skaper vi møtestader,
vennskap og fellesskap på tvers av kulturar.



DATO

19. – 21. oktober

Måndag – onsdag
(3 dagar)



TID

Kl. 15:00 – 18:00

(3 timar kvar dag)



STAD

Bømlo folkebibliotek

Kulturhusvegen 20,
5430 Bremnes



FOR KVEN?

Unge i alderen 13 – 24 år

Alle er velkomne – ingen forkunnskapar trengst!



TRE FORSKJELLEGE WORKSHOPS

Kvar dag ein ny teknikk:

1

Dag 1: Måling

Vi utforskar fargar og måleteknikkar.

2

Dag 2: Teikning og pastell

Vi lærer teikneteknikkar og brukar pastell.

3

Dag 3: Ebru – tradisjonell kunst

Vi lagar vakre mønstre med ebru-teknikk
(marmorering på vatn).



AVSLUTNING

Etter kursena arrangerer vi ei
stor utstilling!

Alle verkaa blir viste fram,
og bilda vil vere **til salgs**.

PÅMELDING

Skann QR-koden eller klikk på lenka
for å melde deg på:



[Påmelding workshop](#)

Bli med!

*Kunst skaper
møglicheter*



SAL AV KUNSTVERK

- Dersom verka blir selde, går inntektene direkte til den som har laga verket.
- Det er heilt frivillig om du ønskjer å stille ut verka dine og om du ønskjer å selje dei. Det er opp til deg som kunstnar.

FØLG OSS



@foniksakademi



Føniks Akademi



foniksakademi



FRED
MANGFALD
RESPEKT
SAMAN

ME HØYRE TE:

Klatre-workshop

For ungdom 13–23 år · Gratis



TORSDAG

22

oktober

TORSDAG

29

oktober

TORSDAG

5

november

Kl. 17–19 · Nysæter ungdomsskule, Sagvåg

Kva skjer?

Stord Tinde og klatreklubb stiller med **instruktør** som viser utstyr og korleis hallen blir brukt – og som viser klatring etterpå. Har du aldri klatra før? Perfekt!

- **8 plassar** – helst same gjeng alle tre gongene
- **Felles måltid** i forkant
- **Felles køyring** til Nysæter
- **Arrangør:** Ungdomskontakten

Påmelding

Skann og meld deg på!



Berre 8 plassar!

Finansiert av:



ønsker velkommen til GRATIS tilbud for
gutar og jenter mellom 13 og 24 år.

«Me høyre te»: Workshop:
redesign, saum og
reparasjon av klede.

Tidspunkt: fredag 23. okt. kl. 18.00 - 21.00 og
laurdag 24.okt. kl. 11.00 - 15.00.

Stad: Husflidstovo. Skuleplassvegen 3, 5437 Finnås.

Tal deltakarar: Max 10 personar.

Deltakarane kan ta med: utslitt dongeribukse, skjorte, gardin,
stoffrestar og liknande til omsaum. Klede som skal reparerast.

Målgruppe: 13-24 år. (tenåringar og unge vaksne)

Pause med pizza og frukt begge dagane.



[ME HØYRE TE workshopar - påmelding](#)

Påmeldingsfrist: måndag 19.okt

Kontaktperson: Sissel Nielsen Mæland, 48219457.

Bømlø husflidslag kan hjelpe til med transport.

Nettstad: <https://husflid.no/lag/hordaland-husflidslag/bomlo-husflidslag/>

Med støtte frå:



WORKSHOP

ME HØYRE TE!

GATE KUNST

KURSLEIAR: ALEXANDER GÜNTHER

KOR SKJER DET?

LAURDAG 31.10.26

KLOKKA

11-16

ALDER

13-24 ÅR

PRIS

GRATIS!

STAD

**MØTESPLASSEN
GAMLE BUS**

INNIL 20 DELTAKARAR



SKANN MEG!



ønsker velkommen til gutar og jenter mellom 13 og 24 år.

«Me høyre te» Vev ditt eige band

Du vever på grindvev, lånar hos Bømlø husflidslag (sponsa av Bremnes Seashore.) i fargane du sjølv likar. Kan brukast til armband, nøkkelring, sløyfe o.l.

Tidspunkt: fredag 6. nov kl. 18.00 - 21.00 og
laurdag 7. nov. kl. 11.00 - 15.30.

Stad: Husflidstovo. Skuleplassvegen 3, 5437 Finnås.

Tal deltakarar: Max 10 personar.

Målgruppe: 13-24 år. (tenåringar og unge vaksne) GRATIS

Pause med pizza og frukt begge dagane.



[ME HØYRE TE workshopar - påmelding](#)

Påmeldingsfrist: 2.nov

Kontaktperson: Sissel Nielsen Mæland, 48219457.
Bømlø husflidslag kan hjelpe til med transport.

Nettstad: [Bømlø Husflidslag - husflid.no](http://BømløHusflidslag-husflid.no)

Sjå oss på: <https://www.facebook.com/BomloHusflidslag>

Med støtte frå:



Ungdomskontakten inviterer til

YOGA WORKSHOP MED FLOW YOGA

13-23 ÅR



følgjande onsdagar:

11.og 18.november, 2.desember, 06. og 13. januar

kl. 17:00

delta på einworkshop eller alle- det er opp til deg - GRATIS DELTAKING

Stad: Flow Yoga, Hollundsdalen 49, Bremnes

Ein del av "Me høyre te" og er finansiert av:



Konfliktrådet



Bømlo kommune



ME HØYRE TE

TEATERWORKSHOP OM DEMOKRATI · 13–24 ÅR

Di røyst tel!

Kva betyr det å bli høyrd? Kven får bestemma? Og korleis kan me stå opp for oss sjølve og andre?

I teaterworkshopen utforskar me demokrati, fellesskap og retten til å vera seg sjølv. Gjennom leik, improvisasjon og små teaterscener får deltakarane prøva ut ulike roller, meiningar og situasjonar.

Me skal skapa noko saman – med kroppen, stemma og fantasien som verktøy. Her finst det ingen fasitsvar, og alle kan delta på sin eigen måte. Du treng ikkje ha drive med teater før. Det viktigaste er at du er nysgjerrig og har lyst til å vera med!

Moster har ei heilt spesiell historie som møteplass: ein stad der menneske har kome saman, diskutert og teke viktige val. Workshopen blir halden i Steinsalen på Moster Amfi, eit stemningsfullt rom for å utforska fortida, notida og framtida gjennom teater.

Kurset blir leia av teaterlærer Marco Thomas.

KOR

**Steinsalen, Moster
Amfi**

NÅR

Fredag 13.11. kl. 16–19
Laurdag 14.11. kl. 10–15
Framføring laurdag kl. 14.30

PLASSAR

Maks 14 deltakarar

MELD DEG PÅ INNAN

7. november



SKANN OG MELD DEG
PÅ

Kom som du er, di røyst tel, og det er plass til deg!

MOSTER AMFI

 **Bømlo kommune**
Driftige folk i vakker natur!

 **Konfliktrådet**



Møteplassen
- gamle BUS



Onsdag
18. november
2026



Kl. 18-21



Aldersgruppe
13-20



Maks 8 deltakarar
(først til mølla)



Lett servering.



Påmelding til siso@bomlo.kommune.no
innan 11.11.2026



LÅTSKRIVARVERKSTAD

FOR UNGDOM

For ungdom med interesse for musikk og låtskriving

- 🎵 Skrive egne songar
- 🎵 Jobbe med tekst og melodi
- 🎵 Samarbeid med andre unge musikarar
- 🎵 Inspirasjon frå erfarne artistar



28. NOVEMBER 2026 • KL. 12.00–16.00

KULTURHUSET PÅ BØMLØ

«Me høyrer te»

INSTRUKTØRAR

Oda Eirin Almeland (TAUS)

Eivind Dæmring Styve (VossaRebels / Fashion Victims)

Påmelding



Prosjektet er finansiert av Konfliktrådet & Bømlø kommune

Arrangør: **MORILD**

ME HØYRE TE

Januar 2027

For, med og av ungdom

Ungdoms- konsert

Unge musikarar frå Bømlo tek scena i Rubbhallen. Kom og hei på dei som spelar og syng!

NÅR

Januar 2027

Dato og klokkeslett kjem

KVAR

Rubbhallen

Rubbestadneset

FØLG MED

Meir info kjem

Ein del av Me høyre te

ARRANGØRAR



Åsmund Nesse



Bømlo
ungdomsråd

MEDFINANSIERT AV



Konfliktrådet



Bømlo kommune