



# UNG I BODØ?

Endringer i de ulike tilbudene kan forekomme. Det er derfor lurt at du sjekker plattformene til de ulike tilbudene.



# Digital Kveld

Digital kveld er et gratis tilbud for barn og unge mellom 9-13 år. Unge gamere kan møtes å spille videospill sammen i andre etasje på Stormen bibliotek.

Hos oss er alle velkomne og vi stiller med forskjellige typer spill og konsoller.



9-13 år



Stormen bibliotek 2. etg



Onsdag: 16-20  
Søndag: 12-16



[facebook.com/DigitalKveld](https://facebook.com/DigitalKveld)



[stormen.no](http://stormen.no)



Gratis





# Unge Stormen

Det er Unge Stormen som skaper liv på Stormen bibliotek for ungdom! Vi har små arrangement hver uke, og alle kan være med å bestemme!

Vi jobber med booking, teknikk, foto, gaming, video, litteratur og mye mer.



13 - 21 år



Stormen bibliotek



Tirsdag: 16.30-19  
Torsdag: 18-20



[stormen.no](https://stormen.no)



Gratis





# Bodø Ungdomsråd

Bodø ungdomsråd er et rådgivende organ for Bodø kommune i alle saker som gjelder barn og ungdom, og skal sikre medvirkning fra ungdom i Bodø kommune. Ungdomsrådet skal jobbe for at Bodø skal være en god kommune for barn og unge.

Alle skolene i Bodø kommune velger en representant til ungdomsrådet, som blir vedtatt av bystyret



13-19 år



Rådhuset



Ca. månedlige møter  
foruten om ferier.



[bodoungdomsråd](#)



[bodo.kommune.no/politikk/politiske-utvalg-og-folkevalgte/medvirkningsrad/bodo-ungdomsråd](http://bodo.kommune.no/politikk/politiske-utvalg-og-folkevalgte/medvirkningsrad/bodo-ungdomsråd)



Gratis



# Salten Ungdomsråd

Salten ungdomsråd er et rådgivende organ for Salten Regionråd i alle saker som gjelder barn og ungdom, og skal sikre medvirkning fra ungdom i Salten kommunene. Salten Ungdomsråd jobber også med prosjekter som skal komme ungdommer i regionen til gode. Ungdområdet skal jobbe for at Salten skal være en god region for barn og unge. Hvert kommunale ungdomsråd i Salten regionen velger 2 representanter til Salten ungdomsråd



13-19 år



Sjøgata 27, 8006 Bodø



4 møter i året,  
2 fysiske og 2 digitale.



@saltenungdomsråd



[kultur.salten.no/?id=57228](http://kultur.salten.no/?id=57228)



[astrid.aleksandra.hansen@salten.no](mailto:astrid.aleksandra.hansen@salten.no)



Gratis





# Bodø Bryteklubb

## Bryting for alle

Allsidig trening.

Klubb for bredde og for satsning.

Er lov å prøve et par ganger før en bestemmer seg om man vil begynne eller ikke på bryting.



Grupper med:  
8-12 år  
12 år og oppover



2.etg, Bankgata flerbrukshall



8-12 år  
Mandag og torsdag:  
18-19

12 år og oppover  
Mandag, tirsdag og  
torsdag: 19-20.30



[facebook.com/bodobryteklubb](https://facebook.com/bodobryteklubb)



[@bodobryteklubb](https://instagram.com/@bodobryteklubb)



Gratis



# Aktiviteter fra IK Grand

Friday Fun  
Saturday Fun  
Ungdomskafe på fellesverket  
Åpen hall



13-19 år



Bankgata Flerbrukshall og lokalene til Fellesverket



**Friday Fun**

Fredag: 19-22

**Saturday Fun**

Lørdag: 20-22.30

**Ungdomskafe på fellesverket**

Mandag: 18-21



Søk på Grand Extra



Friday Fun: [grandbodo.no/friday-fun](https://grandbodo.no/friday-fun)

Åpen hall: [grandbodo.no/apen-hall](https://grandbodo.no/apen-hall)

Ungdomskafe på fellesverket  
[grandbodo.no/grand-ungdomskafe](https://grandbodo.no/grand-ungdomskafe)



Gratis









# Åpen Hall i Mørkvedhallen

Kom som du er, spill og ha det gøy sammen med andre.



13-19 år



Mørkvedhallen



Fredag: 19-22



[facebook.com/Innstrandens](https://facebook.com/Innstrandens)



Gratis





# Rugby Klubben

- Krever ingen tidligere erfaring.
- For de som ønsker å bryne seg på europeisk, australsk og newzealandsk kultur.
- En spennende kombinasjon av fysiske utfordringer og ballspport.



Gutter og jenter fra 16 år og oppover



Sesongbasert, men foreløpig BBGym



Varierer fra uke til uke. Vi tilpasser oss medlemmene! Vanligvis én gang i uken mellom mandag og fredag fra kl. 19 eller 20.15.



[facebook.com/bodorugby](https://facebook.com/bodorugby)



[@barbariansrlk](https://instagram.com/barbariansrlk)



Gratis





# Solidaritetsfond

Trenger du økonomisk hjelp til å delta i idretten?  
Vi har et eget fond som går til medlemsavgift,  
treningsavgift, utstyr mm.

Ta kontakt med Bodø Idrettsråd for mer informasjon.



Aspmyra Stadion 2.etg



Send oss en e-post  
uansett når, eller kom  
innom mellom 8-16



[idrettsråd.no/nordlandik/Bodo/](https://idrettsrad.no/nordlandik/Bodo/)



[gromarie.thommen@idrettsrådet.no](mailto:gromarie.thommen@idrettsrådet.no)



Gratis





# Utekontakten

Utekontakten er et sosialfaglig tilbud som er gratis og frivillig for ungdommer mellom 13-18 år i Bodø kommune.

Ungdom kan komme til samtaler hos oss og det trengs ingen henvisning. Også foreldre er velkomne til å ta kontakt.



13-18 år



Ungdom kan treffe på oss på gata, i sentrum, på kjøpesentre og ellers der ungdom henger.



Følger turnus, med dag- kvelds- og helgeåpent.

For mer info om vår tilgjengelighet, ta kontakt.



Gratis



utekontaktbodo



907 37 876



utekontakten@bodo.kommune.no



bodo.kommune.no



# Fellesverket

Fellesverket er et aktivitetshus for ungdom hvor det også serveres det gratis mat og drikke.

**Åpen møteplass for ungdom:** Her kan man møtes for å henge, snakke og spille – med trygge voksne til stede.

**Studieloftet:** En møteplass for mestring og motivasjon, med frivillige leksehjelpere. Man kan også lære seg å skrive cv og søknad til jobb.

**Arbeidstrening:** Fellesverket tilbyr arbeidstrening for ungdom.



13-25 år  
+ frivillige voksne som vil engasjere seg som trygge voksne for barn og unge i nærmiljøet



Dronningens gate 26, Bodø.



**Åpen møteplass for ungdom:**

Onsdag: 15-20

Lørdag: 17-20

**Studieloftet:**

Tirsdag og onsdag: 15-18

**Arbeidstrening:**



[facebook.com/FellesverketBodo](https://facebook.com/FellesverketBodo)



[@fellesverketbodo](https://www.instagram.com/fellesverketbodo)



[rodekors.no/tilbudene/fellesverket/](https://rodekors.no/tilbudene/fellesverket/)



Gratis





# Hunstad Kultursenter

Et kultursenter for ungdom. En gratis møteplass, og tilbud med gode fasiliteter.

Musikk, kafé, Diskotek, Åpen Scene, Cosplay, Hang out, Biljar, Bordtennis, brettspill, maling og mye mer.



13-19 år



Hunstadringen 2, Bodø



Tirsdag: 18-22  
Torsdag: 18-22

+ noen annenhver  
fredag: 18-22



[facebook.com/hunstadkultursenter](https://facebook.com/hunstadkultursenter)



[@hunstadkultursenter](https://instagram.com/hunstadkultursenter)



Gratis





## UKM

UKM er en forestilling som skjer hvert år på fylkes basis, hvor du kan være med som arrangør eller teknikker. Eller melde deg på og få muligheten til og vise fram dit talent innenfor sang, dans, teater, kunst, gaming eller noe annet på scenen. Herfra kan du gå videre til fylkes og landsmønstring og få være med på en helt fantastisk festival som arrangeres på forskjellig sted hvert år.



13-19 år



Svømmehallen Kulturfabrikk  
Sivert Nielsens gate 63

På lokal basis er det vi som jobber på svømmehallen kulturfabrikk som står for UKM.



[facebook.com/ukmbodo](https://facebook.com/ukmbodo)



[@ukmbodo](https://instagram.com/ukmbodo)



Gratis





## SVØMMEHALLEN Kulturfabrikk

# Svømmehallen Kulturfabrikk

På Svømmehallen kulturfabrikk har ungdom fra 13 til 25 tilgang på profesjonelle fasiliteter for produksjon av kunst, kultur, media og musikk. Både som arrangører og publikum.

Kulturfabrikken ligger i 3. etasje i den gamle Svømmehallen i rensåsparken. her finner du Øverom for musikk, beatlab studio, rom for preproduksjon, kultursal og utstyr for medie- og filmproduksjon."



Ungdom og ung voksen som er interessert i musikk og media produksjon



Sivert Nielsens gate 63  
8007 Bodø



Mandag: 17-21  
Tirsdag: 17-21  
Onsdag: 17-21



[facebook.com/svommehallenkulturfabrikk](https://facebook.com/svommehallenkulturfabrikk)



[@svommehallen](https://www.instagram.com/svommehallen)

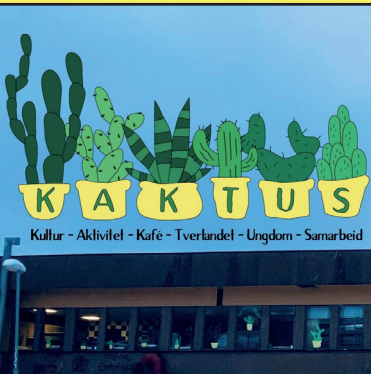


[bodo.kommune.no/ungdom/svommehallen-kulturfabrikk](https://bodo.kommune.no/ungdom/svommehallen-kulturfabrikk)



Gratis





Kultur - Aktivitet - Kafé - Tverlandet - Ungdom - Samarbeid

# KAKTUS

Kaktus er et fritidssenter for ungdom hvor vi jobber aktivt med ungdomsmedvirkning. Vi har et eget ungdomscrew som består av ungdommer som ønsker å bidra litt ekstra i planlegging og gjennomføring av aktiviteter og tilbud hos oss.

På senteret finnes utstyr som biljard, bordtennis, fuzzleball, brettspill, skateutstyr, filmrom, musikkkanlegg, DJ-utstyr, hobbysaker mm.



For ungdom fra og med 8. klasse, men det arrangeres også junior-arrangement og åpne arrangementer ilt året.



Sørgjerdet 3  
Bodø i det gamle skolebygget på Tverlandet



Mandag: 14-17  
Tirsdag: 17.30-21.30  
Torsdag: 17.30-21.30  
Fredag: 18.30-22.30



@kaktus\_tverlandet



Gratis



**saltstraumen**  
fritidssenter

# Saltstraumen fritidssenter

Saltstraumen fritidssenter er en gratis, åpen og sentral møteplass for unge i Saltstraumen og omegn.

Hos oss kan unge spille biljard, danse eller få seg en matbit. Vi har utstyr for uteaktivitet og låner innimellom skolens gymsal som ligger vegg-i-vegg. I kafeen finnes det både brettspill, Xbox 360 og mulighet for å drive med formingsaktiviteter eller kanskje se film. I tillegg kan du få deg en kopp kaffe, kjøpe deg en brus eller litt



13-19 år



Knaplund  
8056 Bodø



Mandag: 18-22



[facebook.com/SaltstraumenFritidssenter](https://facebook.com/SaltstraumenFritidssenter)



[@saltstraumenfritidssenter](https://instagram.com/saltstraumenfritidssenter)



Gratis



## Basis Kafé

Basis Kafé er et fritidstilbud for unge med funksjonsnedsettelse. Gratis kaffe, og Garantert god stemning. Vi bruker å holde lavterskel aktiviteter, som Bingo, karaoke, disco og filmkveld. I tillegg er det alltid mat, eller noe annet godt å få kjøpt i vår kiosk.



13 ->



KATUS Tverlandet  
Sørgjerdet 3

Bodø i det gamle skolebygget på Tverlandet



Onsdag: 18-21



[facebook.com/basiskafe](https://facebook.com/basiskafe)



Gratis





# Treffpunkt

Vil du være med på eller arrangere spill kvelder, bowling, hytteturer, teltturer og andre ting, sammen med andre ungdommer fra 13 – 25 år?

Vil du ha mulighet til å komme med ideer og konsepter som du kan få utforske gjennom en som tilrettelegger for deg og gruppa du blir en del av? Alt er gratis! Bli med!

Gruppa er til for ungdommer og drives av ungdommer – kanskje du vil være med å drive den?



12-25 år



Siri i Røde Kors: 971 11 785



Gratis





FELLES  
ANSVAR

# Felles Ansvar

Har du en ungdom i livet ditt?  
Ungdomstida kan være utfordrende for mange og noen ganger trenger man råd og veiledning for å komme seg videre.

Felles Ansvar kan da være en støttespiller for både ungdom og voksne.

Vi er et gratis lavterskeltilbud for ungdom i Salten.  
Tilgjengelig for alle rundt ungdommen



fra 12 år



Besøksadresse Bodø politihus



Ikke kontortid



[facebook.com/fellesansvar](https://facebook.com/fellesansvar)



[ansvar.salten.no](https://ansvar.salten.no)



[fellesansvar@salten.no](mailto:fellesansvar@salten.no)



Ingunn Dalen: 97 70 75 88  
Rune Røbekk: 90 70 11 43



Gratis





# Hybelstua på Villa Vekst

Et tilbud for deg mellom 15-23 år som har flyttet hjemmefra. En pause fra slitsomme hybelkaniner

Billiard, bordtennis, darts, brettspill, puslespill, masse hobbysaker, musikkinstrumenter, gratis wifi og mange koselige oppholdsrom. Du kan komme hit bare for å spise, slappe av, eller for å treffe andre hybelboere. Det er alltid flere voksne på jobb som kan hjelpe med lekser, jobbsøknader og lignende, eller bli med på ulike aktiviteter – hvis du ønsker det.



15-23 år



Torvgata 16, 8005 Bodø



## Mandager:

Gratis Hybellunsj på Bodin VGS **Tirsdager:** Åpent hus på Villa Vekst kl. 13.30-20.30. Billig hjemmelaget middag fra 16-17.30.

**Onsdager:** Gratis Hybellunsj på Bodø VGS



[facebook.com/mb.hybelstua](https://facebook.com/mb.hybelstua)



[hybelstua.no](http://hybelstua.no)



Gratis



# Bratten aktivitetspark

Bratten er en aktivitetspark for alle, med hovedvekt for barn og unge. For alle uansett livsfase, kjønn, etnisk bakgrunn, kompetanse og profesjon. På Bratten finner du en rekke fine aktivitetstilbud. Vi ønsker å legge til rette for organisert og egenorganisert fysisk aktivitet. Når finværet melder seg er det fint å samles for en runde volleyball, fotball eller bare for å henge å slå av en prat. Alt av utstyr er på plass det er bare å møte opp å kose seg. Frisbeegolf, fotballbane, fotballtennis, treningspark, volleyball bane, gapahuk og piknikkområder.



Alle



Bratten aktivitetspark, Bratten, 8014 Bodø



Parken er åpen for egenorganisert aktivitet 24/7



[facebook.com/BrattenAktivitetspark](https://facebook.com/BrattenAktivitetspark)



[@brattenaktivitetspark](https://www.instagram.com/@brattenaktivitetspark)



[bodo.kommune.no/bratten-aktivitetspark](https://bodo.kommune.no/bratten-aktivitetspark)



Gratis



# Tverlandshallen



Åpen hall og e-sport,  
hver fredag kl. 19-22

Inngang hall - fra garderobe

Åpen for alle  
mellom 13-

Fotball, basket,  
badminton,  
innebandy,  
du bestemmer

Ta gjerne med

## Tverlandet IL

Åpen hall i Tverlandshallen med E-sport, fotball, basket, badminton, bortennis, innebandy, håndball - du bestemmer hva du vil gjøre.



13-18 år



Tverlandshallen  
Inngang fra garderobe  
Inngang E-sport fra 2.etg



Hver fredag 19-22



[facebook.com/tverlandet.idrettslag](https://facebook.com/tverlandet.idrettslag)



[tverlandetil.no](http://tverlandetil.no)



Gratis





## Bodø idrettsråd

Organisasjonsledd i  
NORGES  
IDRETTSFORBUND

# Bodø Idrettsråd

Lurer du på hvilke tilbud vi har til dere ungdom i idretten i Bodø eller trenger å komme i kontakt med en av idrettsklubbene, ta kontakt med oss så skal vi guide dere på best mulig måte.

Vi har full oversikt ove alle 71 idrettslag og de 40 ulike idrettene i Bodø.



Alle



Aspmyra Stadion 2.etg



Send oss en e-post uansett når, eller kom innom mellom 8 -16



[idrettsraad.no/nordlandik/Bodo/](https://www.facebook.com/idrettsraad.no/nordlandik/Bodo/)



[gromarie.thomassen@idrettsraadet.no](mailto:gromarie.thomassen@idrettsraadet.no)



Gratis





# Sinus Sona

Gratis møteplass for ungdom med fokus på musikk, dans, scenekunst og teknikk. Sinus Sona byr på workshops, konserter, forestillinger, og en "hangout - zone".

Du vil også kunne delta på fritrening innenfor hiphop/ streetdance , samt teknikerkurs.

Nytt av året er bandworkshop med Bodø Rhythm Group.



13 - 20 år



Stormen Konserthus, Sinus



Primært tirsdager.

Åpningstid og aldersgruppe varierer på de ulike tilbudene.



[konserthus.stormen.no/sinussona](https://konserthus.stormen.no/sinussona)



Gratis





# Bodø Kulturskole

Bodø kulturskole har i overkant av 450 elever. Vi har tilbud på alle musikkinstrumenter, vi har dramagrupper og grupper i visuell kunst. Vi har dirigenter i 3 skolekorps i byen, vi tilbyr samspillgrupper for rytmisk musikk, og har en nystartet samspillgruppe for personer med nedsatt funksjonsevne. Bodø kulturskole jobber under mottoet "opplevelse og mestring for alle," og jobber hele tiden for å nå disse målene i alle våre grupper og prosjekter.



8 - 18 år



Aspåsen skole er kontorsted og der det meste av undervisningen foregår. Har også undervisning på andre skoler i byen.



Mandag til fredag:  
8-20

Undervisningen foregår som oftest fra 13-20, men vi har også lærere som underviser på dagtid.



Barn og ungdom t.o.m 20 år: kr. 2.162 pr. semester. For mer info sjekk vår nettside.



[bodokulturskole](#)



[@bodokulturskole](#)



[bodo.kommune.no/kulturskolen](http://bodo.kommune.no/kulturskolen)



# Har du lyst til å prate med noen?

## Helsesykepleiere og psykiske helserådgivere skoler:

Skolehelsetjenesten er et gratis og lovpålagt tilbud til alle elever på barneskolen, ungdomsskolen og videregående skole. I skolehelsetjenesten kan du få hjelp av helsesykepleier, psykisk helserådgiver, fysioterapeut (1.- 4. klasse) og skolelege. Kontaktinfo til hver enkelt ligger på hjemmesiden.



[bodo.kommune.no/helsetjenester/skolehelsetjenesten-og-helsestasjon-for-ungdom/](https://bodo.kommune.no/helsetjenester/skolehelsetjenesten-og-helsestasjon-for-ungdom/)

## Helsestasjon for ungdom

Hfu er et gratis tilbud for ungdom fra 13 til og med 24 år.

Åpningstiden er hver tirsdag mellom 16-19. Her kan du få råd og veiledning angående fysisk, psykisk og seksuell helse, prevensjonsveiledning og testing for seksuelt overførbare infeksjoner. På Hfu jobber helsesykepleier, jordmor, psykomotorisk fysioterapeut, lege og psykisk helserådgiver.

Vi har selvtesting av klamydia i åpningstiden.



Du kan komme på drop in eller bestille time på tlf 416 53 369



HFU Bodo



[bodo.kommune.no/helsetjenester/skolehelsetjenesten-og-helsestasjon-for-ungdom/](https://bodo.kommune.no/helsetjenester/skolehelsetjenesten-og-helsestasjon-for-ungdom/)



[facebook.com/hfuib](https://facebook.com/hfuib)



Sjøgata 15

# Disse kan du ta kontakt med:

## Utekontakten

Utekontakten gir støtte, oppfølging og veiledning til ungdom i Bodø i alderen 13-18 år. Aktuelle tema kan være fritid, vennskap, rus, kriminalitet, psykisk helse, mobbing, sosiale medier, ensomhet, kjærlighet, økonomi, familie, skole/jobb mm.

Det trengs ingen henvisning for å komme til samtaler hos Utekontakten, tilbudet er helt gratis og frivillig. Både ungdom og foreldre kan ta kontakt for avtale, enten på telefon, mail eller snapchat. Utekontakten har også kjennskap og kompetanse om øvrig hjelpeapparat i kommunen, og har mange gode samarbeidspartnere som kan bidra ved behov.



utekontaktbodo



907 37 876



utekontakten@bodo.kommune.no



bodo.kommune.no/helse-og-velferd/  
utekontakten

## N.K.S. Veiledningscenter

N.K.S (Norske Kvinners Sanitetsforening) Veiledningscenter for pårørende innen rus og psykisk helse, er et gratis tilbud for pårørende innen rus og psykisk helse. Senteret tilbyr veiledning og informasjon til pårørende i alle aldersgrupper gjennom:

Individuelle samtaler, enten per telefon eller ved senteret | Par/familiesamtaler | Samtalegrupper  
Kurs for pårørende | Undervisning og foredrag  
Veiledningscenteret er livsynsøytralt, det er et lavterskeltilbud og er gratis. Det er bare å ringe, du får timeavtale umiddelbart. Pårørende som tar kontakt gis anonymitet ved at det ikke føres journal og senterets ansatte har taushetsplikt.

Hvem er pårørende? Alle som oppfatter at de har nær tilknytning til rusmiddelavhengige er velkommen til senteret. Dette kan blant annet være foreldre, barn, søsken, samlivspartnere, venne og kolleger. Mennesker som har opplevd dødsfall relatert til rus er også velkommen til å ta kontakt.



46855262



rusinfo.no/2015/08/n-k-s-  
veiledningscenter-for-parorende

Chat på hjemmesiden mellom 11-17  
Åpningstider mellom 8.30-16



# Ung2024



13-25 år

Et tydelig og godt ungdomsprosjekt var en stor del av årsaken til at Bodøs søknad vant fram som Europeisk kulturhovedstad i 2024. Ungdom er prosjektets viktigste målgruppe. Fraflytting er en stor utfordring i Nord-Norge, og spesielt unge flytter fra landsdelen.

Mye av Bodøs motivasjon for å bli Europeisk kulturhovedstad er at prosjektet kan bidra til at færre unge flytter ut av regionen. Kultur skaper attraktive samfunn, tilhørighet og stolthet av egen hjemplass. Bodø2024 er et prosjekt som kommer til å ha ringvirkninger langt utenfor Bodø by og året 2024.

UNG2024 er navnet på ungdomsprosjektet i Bodø2024.



[facebook.com/UNG2024](https://facebook.com/UNG2024)



[@bodoung2024](https://www.instagram.com/@bodoung2024)



[bodo2024.no/ung2024](https://bodo2024.no/ung2024)



[@ung2024](https://www.tiktok.com/@ung2024)



Gratis



13-25 år

## UNG Crew

Som en del av UNG2024 Crew kan du være med på arrangementer UNG2024 er ansvarlige for eller er medarrangør på i ungdomsprogrammet

Hva kan jeg være med på i UNG Crew?  
Vertskap, arena, teknikk, mat, pynting, omsorg, fotograf, videograf, grafisk design, sosiale medier og arrangør.

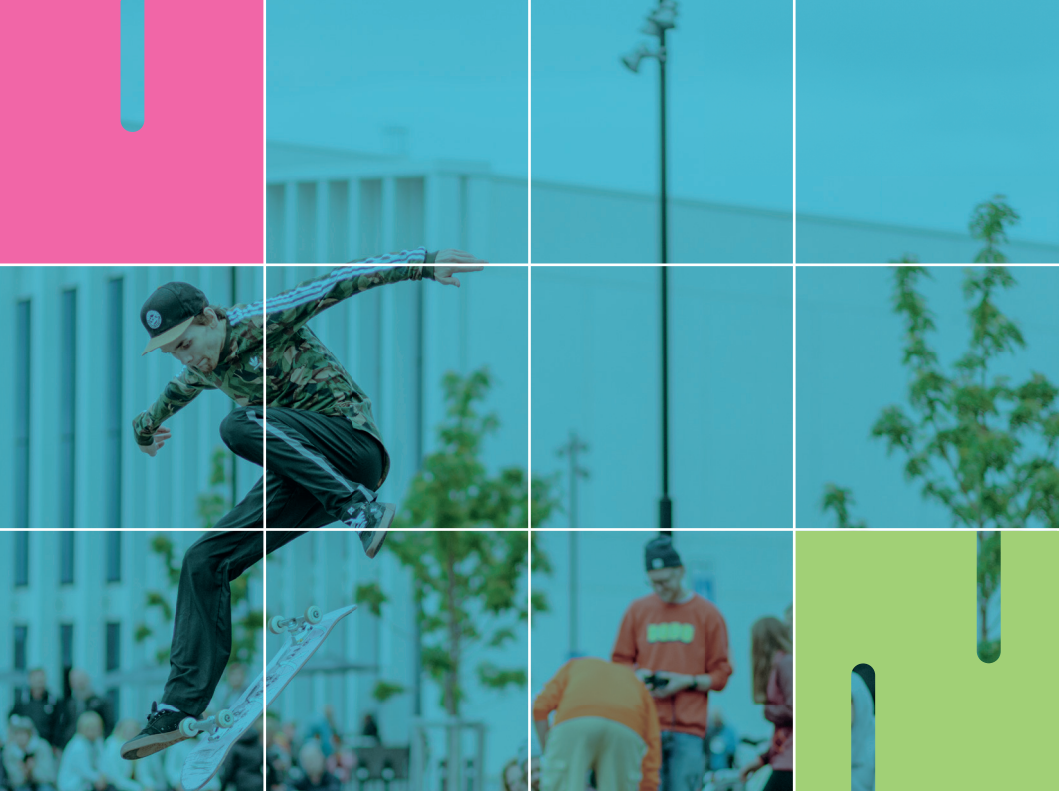
Har du lyst å melde deg inn?  
Gå inn på våre nettsider!



[bodo2024.no/ung2024-crew](https://bodo2024.no/ung2024-crew)



Gratis



**Mangler ditt tilbud i brosjyren?**

Send en e-post til:

**[charlotte.nyheim.eriksen@bodo2024.no](mailto:charlotte.nyheim.eriksen@bodo2024.no)**

med informasjon om ditt ungdomstilbud.

*Trykt: april 2024*