

## Kvinnfolk i Lurøy – ei helg med kraft, glede og fellesskap

Kvinnfolk i Lurøy ble mer enn ei helg med inspirasjon og glede – det ble et kraftfullt eksempel på hva som skjer når lokalsamfunn samarbeider. Med kvinner fra både øyene og fastlandet, frivillige krefter, lokale aktører og ildsjeler i skjønn forening, ble festivalen et samskapingsprosjekt som viser styrken i fellesskap, relasjoner og lokal initiativkraft. Dette er bolyst i praksis – med varme, raushet og ekte engasjement. Festivalen kunne realiseres på grunn av en god dose frivillig innsats, lokale aktører som bidro med finansiering samme med Liv Laga-utviklingsmidler fra Lurøy kommune.

Midt i havgapet, på vakre Kvarøy, samlet kvinner i alle aldre seg til ei helg fylt med inspirasjon, varme og latter. Rett og slett en festival med navn «Kvinnfolk i Lurøy» Festivalen samlet om lag 40 «øysøstre» og «fastlandssøstre» 12.–14. september. Helga blei en feiring av lokal tilhørighet og fellesskap – med et program som rørte, løftet og begeistret.

Allerede fredag kveld var stemningen satt



ledet av Solveig Bjørkmo, ga deltakerne en introduksjon til pusteteknikk og helseeffektene ved havbad. Med ullsokker og håndklær i sekken, møtte kvinnfolkene dagen med styrke og ro.



med pub-quiz på Tampen kafé, ledet av øyas egen quizheltinne Eirin Silvik. Lokalet fyltes av latter, konkurranseinstinkt og god stemning – en perfekt start på helga.

Lørdag morgen startet med frisk pust og kaldt vann: Morgenbadet i Bakkevågen,

På Bekkestua ventet en inspirerende foredragsrekke. Ida Knutsen snakket om kraften i små ord og handlinger – og hvordan “Heia!” kan være starten på endring. Solveig Bjørkmo tok oss med inn i hormonenes verden, og ga konkrete råd for å spille på lag med kroppen.



Marit Sofienlund Almquist delte sin personlige reise med glede, og minnet oss om at selv i kaos finnes det rom for lys. Aileen Safi Bjørnstad, prosjektleder i Liv Laga-prosjektet, åpnet dagen med å snakke om å bygge relasjoner mellom folk, ta vare på hverandre og rett og slett være raus og inkluderende mot alle.

Etterpå ventet Afternoon Tea på Olea's kjøkken – med scones, småkaker og te på



Kvarøysk manér. En smakfull pause før ettermiddagens workshops.

Janita Zenteno, øyas fotograf-heltinne, lærte bort mobilfototeknikk som løfter hverdagsbildene til nye høyder.

Deretter inviterte Marit Sofienlund Almquist til en ærlig og varm workshop om språk og selvomsorg: “Ikke snakk med hat i munnen” – en påminnelse om hvordan ordene vi bruker om oss selv, former både selvfølelsen og fellesskapet.

Etter en lang dag var det tid for egentid. Stretching med Solveig Bjørkmo på Kvarøy oppvekstsenter ga kroppen ro, og noen tok seg tid til omvisning på øya.

Lørdagskvelden ble rundet av med tapasbuffet og vorspiel på Tampen kafé, før Ho Anna inntok scenen på Bekkestua. Med musikk, dans og fest ble det en kveld å huske – og en feiring av kvinnelig kreativitet og livskraft.

September 2025

Nyhetsbrev Lurøy, Liv laga i ny daga

Søndag morgen ble helga avsluttet med frokost og farvel – og mange tok med seg både nye vennskap, inspirasjon og varme hjem.

Kvinnfolk i Lurøy ble ikke bare en festival – men et rom for å være seg selv, lære, le og løfte hverandre. Vi håper at stafettpinnen tas videre neste år. Spesielt takk til vertskapet på Kvarøy, øy søstrene Mona og Ida og Susanne fra Sleneset. Takk til alle som bidro, deltok og heiet.



Vi venter i spenning på hvem som tar stafettpinnen videre og håper vi Kvinnfolk i Lurøy sees igjen!



Aileen Safi Bjørnstad

Prosjektleder

Lurøy, liv laga i nye daga