



HODE OVER VANN

8. - 11. oktober 2025

Velkommen til **Hode over vann** hvor hverdagsglede og psykisk helse står i fokus!

Kvitsøy kommune inviterer deg til noen innholdsrike og inspirerende dager hvor livskvalitet står i sentrum. Arrangementet er helt gratis og åpent for alle!

Markeringen arrangeres i forbindelse med verdensdagen for psykisk helse, og bygger på Folkehelseinstituttets fem grep for hverdagsglede – et helhetlig konsept utviklet for å fremme god psykisk helse og livskvalitet. Disse fem enkle, men kraftfulle aktivitetene kan enkelt flettes inn i hverdagen, uavhengig av alder og livssituasjon (FHI, 2024).

Hode over vann gjenspeiler disse fem grepene og er skapt for å gi påfyll til både hode og hjerte. Takket være våre rause samarbeidspartnere Nordbø Maskin, Harestad bygg og Grieg Seafood har vi laget et spleiselag som gir rom for gode opplevelser, fellesskap og nye impulser.

Bli med på en festival hvor vi sammen setter psykisk helse på agendaen og feirer det som gir hverdagen verdi.

Vi gleder oss til å dele dette med
deg



VÆR OPPMERKSOM

Å være til stede i øyeblikket er en viktig kilde til livskvalitet. Vi kan oppnå dette ved å bruke sansene aktivt og legge merke til omgivelsene rundt oss – og oss selv.



VÆR AKTIV

Beveg deg, få opp pulsen og aktiver musklene! Velg en aktivitet du liker – gjerne sammen med andre for ekstra motivasjon og glede.



FORTSETT Å LÆRE

Å fortsette å lære handler om å utforske det som engasjerer og inspirerer. Når vi blir opptatt i en oppgave og glemmer tid og sted, kan det gi en følelse av mestring og flyt.



KNYTT BÅND

Mennesker har et grunnleggende behov for tilhørighet. Å knytte bånd handler både om å pleie eksisterende relasjoner og skape nye.



GI

Å gi handler om å bidra, dele og samarbeide – om å være generøs. Det gir oss en følelse av mening og betydning for andre.

Kilde: Folkehelseinstituttet (2024). Hverdagsgleden – fem kunnskapsbaserte grep for god livskvalitet. <https://www.fhi.no/ps/livskvalitet-og-trivsel/hverdagsgledens-fem-kunnskapsbaserte-grep-for-god-livskvalitet> Nedlastet 11.03.2025.

PROGRAM

ONSDAG 8. oktober
Kulturscenen

Dørene åpner kl. 17.30

Kl. 18.00

Åpning ved ordfører.

Kl. 18.30

Konsert med Bare Egil Band.

Kl. 17.00 – 22.00

Grøningen holder pub.



VER OPPMERKSOM



NYTT BÅND



VÆR AKTIV

TORSDAG 9. oktober
Kulturscenen

Dørene åpner kl. 19.30

Kl. 20.00

Psykologen Peder Kjøs gjester
kulturscenen.



FORTSETT Å LÆRE



VER OPPMERKSOM



NYTT BÅND

FREDAG 10. oktober

Kl. 10.00 på Grøningstraen

I forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse og Hele Norge sammen på tur inviterer vi til en hyggelig felles samling på Grøningstraen kl. 10.00. Det blir eventyrstund i det fri og morsomme aktiviteter som alle oppfordres til å delta på.

Det blir servert solbærtoddy, kaffe og en liten matbit, og det er også mulighet for å rydde litt i fjæra for de som ønsker det.

Gode opplevelser, vennskap og interesser har ikke noen aldersgrense, og møter som dette er med på å bygge bro mellom generasjonene.



FORTSETT Å LÆRE



VÆR OPPMERKSOM



KNYTT BÅND



VÆR AKTIV



GI

LØRDAG 11. oktober
Kulturscenen

Dørene åpner kl. 10.30

Kl. 11.00

Sirkusgruppen «Plutselig Sirkus» gjester Kvitsøy. De arrangerer både show og sirkusskole. Ta gjerne med matpakke fra 1144 og bli med på en formiddag full av morsomme aktiviteter for både store og små.



FORTSETT ÅLÆRE



VÆR OPPMERKSOM



KNYTT BÅND



VÆR AKTIV



GI

Kulturscenen

Dørene åpner kl. 18.00

Kl. 18.30

Knut Jørgen Røed Ødegaard vil lære oss noe nytt om verdensrommet.



FORTSETT ÅLÆRE



VÆR OPPMERKSOM



KNYTT BÅND



Nordbø Maskin AS
MASKINENTREPRENØR



Grieg
Seafood

Vi takker våre rause
samarbeidspartnere Nordbø Maskin,
Harestad Bygg og Grieg Seafood som
har gjort markeringen mulig.