

**AKTIVITETSBROSJYRE
FOR KREATIVE OG
SOSIALE AKTIVITETER
HØST 2025**



ENERGIVERKET



**Kristiansand
kommune**



ENERGIVERKET

Om brosjyren

På Energiverket er vi opptatt av at alle skal ha muligheten til å leve aktive liv ut fra deres forutsetninger og interesser. Vi tilbyr mange ulike aktiviteter som kan deles inn i tre hovedkategorier, som er trening, ute- og friluft, samt kreative/sosiale aktiviteter. Vi har samlet alle våre aktiviteter under felles brosjyrer. Denne brosjyren inneholder vårt samlede tilbud av kreative og sosiale aktiviteter på tvers av alle sentrene våre i kommunen. Totalt er vi 4 sentre i kommunen som har åpne tilbud.

Det står spesifisert under hver aktivitet hvilket senter aktiviteten foregår ved, og når aktivitetene går. Enkelte av aktivitetene våre tilbys i samarbeid med andre aktører, dette står i så fall spesifisert under den enkelte aktiviteten. Nederst på hver side står det også kontaktinformasjon til den/de som er ansvarlige for aktiviteten, og disse kan kontaktes ved spørsmål som berører den enkelte aktiviteten.

Ta kontakt om det er noe du/dere lurer på angående tilbudet.



KREATIVE AKTIVITETER



ENERGIVERKET
KREATIVT



Kreativ skrivegruppe

Energiverket Vågsbygd

Torsdager kl.13:00

Kreativ skrivegruppe på Energiverket Vågsbygd er en gruppe hvor vi sammen utforsker tanker, følelser, historier gjennom små tekster. Tekstene skrives utfra et tema, som varierer fra gang til gang. Vi sitter stille sammen, skriver ned det vi kommer på, leser for hverandre det vi har skrevet og har en samtale rundt temaet. Dette tar mellom en og halvannen time, alt etter hvor mange som kommer.

Det er frivillig å lese opp teksten, og du kan få teksten med deg hjem om du vil.

Adresse: Nordre Hovedgårds vei 18, 4621 KRISTIANSAND S

Telefon 41 49 45 85
www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Kontaktperson:
Tor Jones
tlf. 90 76 42 61



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
KREATIVT



Malegruppe

Energiverket Vågsbygd

Mandager og onsdager kl. 10:00–15:00

Malegruppa på Energiverket Vågsbygd er åpen for alle som vil tegne eller male. Du kan være nybegynner eller ha malt før og ønsker deg et kreativt felleskap.

Vi har alt utstyret du trenger for å begynne, du får kjøpt lerret og maling, og kan låne pensler og annet utstyr her.

Adresse: Nordre Hovedgårds vei 18, 4621 KRISTIANSAND S

Telefon 41 49 45 85
www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Kontaktpersoner:
Siri Mette og Hege
tlf. 90 76 42 61



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
KREATIVT



Hobbygrupper

Energiverket Nodeland

Mandager og tirsdager kl. 10:00 – 14.30

På mandager strikker vi ,eller syr på individuelle tekstiler. Her tilbys det også veiledning, og vi hjelper hverandre.

På tirsdager jobber vi med keramikk, og utforsker sammen ulike teknikker for produksjon.

Adresse: Sogndalsvegen 52, 4645 NODELAND

Telefon 41 49 45 85
www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Kontaktpersoner:
Camilla og Beate
tlf. 90 76 42 61



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
KREATIVT



Kreativt Verksted

Energiverket Kjøita

Torsdager kl. 11:00 – kl. 15:00

På Kreativt Verksted kan du finne gleden ved å skape – sammen med andre. Gruppen er for deltakere mellom 18–40 år. Her kan du leke med form og farger, og maling på lerret og tegning. Du kan også komme med egne idéer du ønsker å videreutvikle. Du trenger ingen forkunnskaper for å kunne delta i gruppen.

Ønsker du å bruke kunst og kreativitet i din egen utvikling, sammen med andre, ta kontakt!

Adresse: Kjøita 25, 4630 KRISTIANSAND S

Telefon 41 49 45 85
www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Kontaktpersoner:
Torhild og Tomas
tlf. 41 49 45 85



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
KREATIVT



Keramikk

Energiverket Vågsbygd

Torsdager kl. 10:00 – 12:00

På Energiverket Vågsbygd kan du få hjelp til å lage ulike keramikkprodukter. Du trenger ingen forkunnskaper, og du får hjelp til design og form. Vi har en egen keramikkovn vi bruker til å brenne.

Du betaler litt for materialer, resten ordner vi. Ta kontakt for mer informasjon ved interesse!

Adresse: Nordre Hovedgårds vei 18, 4621 KRISTIANSAND S

Telefon 41 49 45 85
www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Kontaktperson:
Tor Jones
tlf. 90 76 42 61



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
KREATIVT



Drama - og kultur gruppa

I denne gruppen jobber vi med dramaøvelser, vi har leker og ulike oppgaver. I løpet av året lager vi enkle forestillinger som vi øver til og viser på Energiverkets arrangementer. Vi vil også gå på kulturarrangementer og besøke ulike kulturarenaer.

Velkommen til en leken, kreativ gruppe med mye latter og varme!

Vi har plass til 10 deltakere i gruppen. Ta kontakt hvis du kunne tenke deg å bli med.

Torsdager kl. 11.00 – 13.30

Gruppen ledes av Aina og Inger (frivillig medarbeider)

Adresse: Kjøita 25, 4630 KRISTIANSAND S

Telefon 41 49 45 85
www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Kontaktperson
Aina
tlf. 95 10 62 45



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
KREATIVT



Musikksamspill

Energiverket Vågsbygd

Torsdager kl. 13:00 – 15:00

Her kan du prøve deg på de ulike instrumentene våre i fritt tempo, som piano, gitar eller rytmeinstrument sammen med andre. Du kan også velge å bare bruke stemmen din. Du trenger ingen forkunnskaper for å kunne delta, og du vil få nødvendig opplæring av de ansatte.

Adresse: Nordre Hovedgårds vei 18, 4621 KRISTIANSAND S

Telefon 41 49 45 85
www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Kontaktperson:
Martin Lien-Holm
tlf. 90 76 42 61



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
KREATIVT



Instrumentopplæring

Energiverket Vågsbygd

Tidspunkt etter avtale

Utenom aktivitet i band tilbys også elementær opplæring i tromme/bass/gitar/keyboard/piano. Opplæring foregår enten individuelt eller i gruppe. Meld din interesse og avtal nærmere opplegg med musikkveileder.

Adresse: Nordre Hovedgårds vei 18, 4621 KRISTIANSAND S

Telefon 41 49 45 85
www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Kontaktperson:
Martin Lien-Holm
tlf. 90 76 42 61



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
KREATIVT



Bandøvinger

Energiverket Vågsbygd

Mandager og onsdager kl. 13:00 – 15:00

Energiverket Vågsbygd har to forskjellige band med hver sin sjanger, Dansebandet og Husbandet, og disse bandene har faste øvingsdager. Dansebandet øver på mandager, og Husbandet øver på torsdager. Lyst til å bli med og bidra i ett av bandene? Ta kontakt med Martin eller kom innom på samspill onsdager for mer informasjon.

Adresse: Nordre Hovedgårds vei 18, 4621 KRISTIANSAND S

Telefon 41 49 45 85
www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Kontaktperson:
Martin Lien-Holm
tlf. 90 76 42 61



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
KREATIVT



Korsang

Energiverket Kjøita

Onsdager kl. 16:00 – 18:00



Energiverket Kjøita har en korsanggruppe i samarbeid med Fritidsenheten, som er basert på forskning som sier man kan synge seg friskere med fokus på sang og helse. Koret ledes av Thomas Stanghelle (sanger, dirigent og komponist) og og Anna Kalchuk (sanger og musikkansvarlig ved Energiverket).

På øvelsene har vi hyggelig sosial samling og synger vi sammen en gang i uken. Vi samles i Kreativt verksted. Koret har av og til konserter, som ved sommerfesten og andre tilstelninger.

Vi vet det er mange som ønsker å synge i kor, gjelder det deg? Ta kontakt med Anna for mer informasjon og påmelding.

Adresse: Kjøita 25, 4630 KRISTIANSAND S

Telefon 41 49 45 85
www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Kontaktperson:
Anna Kalczuk
tlf. 95 20 77 47



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
KREATIVT



Åpent verksted

Energiverket Kjøita

Mandager kl. 10:00 – 15:00

Mandager er verkstedet på Energiverket Kjøita åpent for deg som ønsker å være kreativ, uavhengig av alder.

Du kan arbeide selvstendig og sammen med andre. Vi vil tilrettelegge og veilede så langt det er mulig, slik at du kan oppleve skaperglede og mestring.

Torhild Lian og Camilla Sofie Aardal er aktivitetsledere, og de vil være til stede på verkstedet.

Adresse: Kjøita 25, 4630 KRISTIANSAND S

Telefon 41 49 45 85
www.kristiansand.kommune.no/energiverket

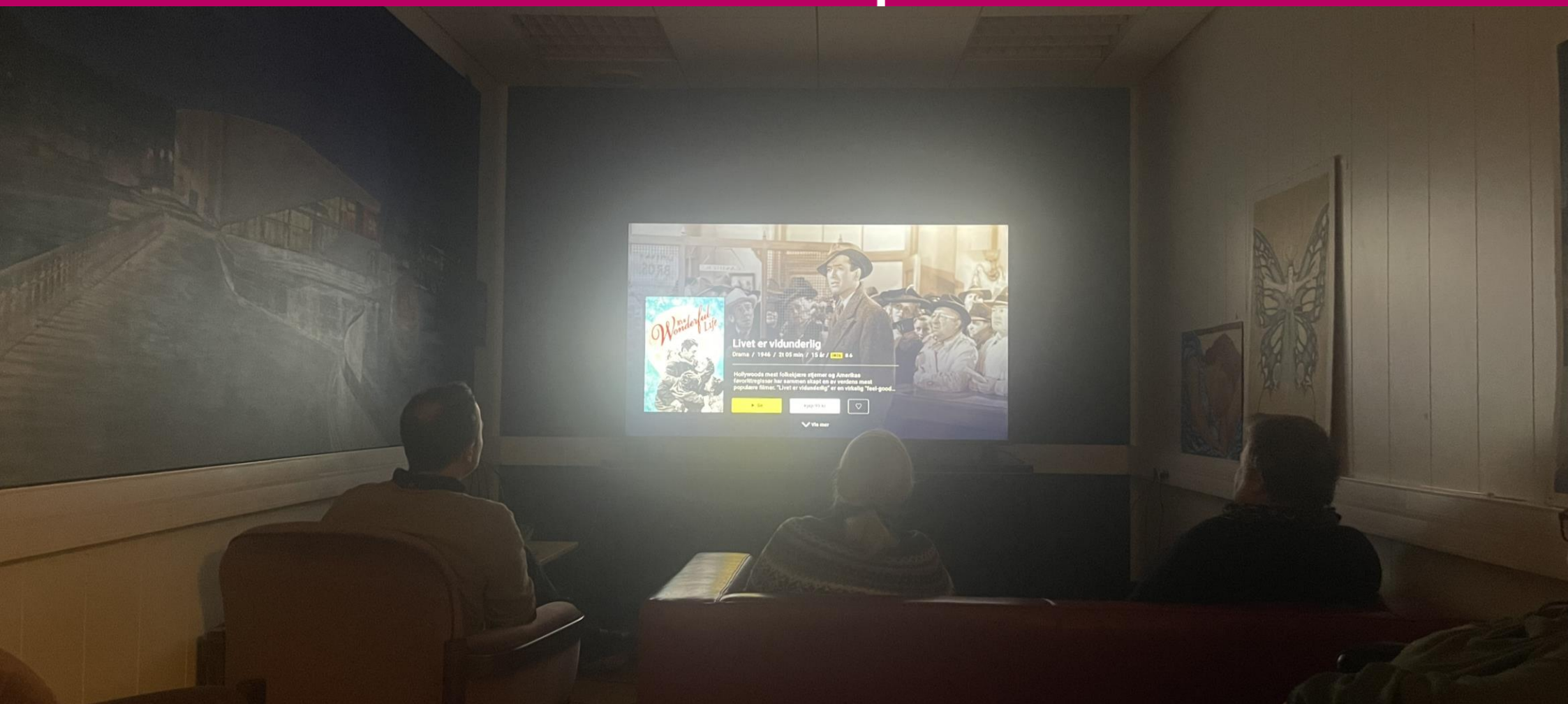
Kontaktpersoner:
Torhild og Hege
tlf. 41 49 45 85



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
KREATIVT



Musikklyttegruppe

Energiverket Vågsbygd

Mandager kl. 11:00 – 12:00

Dersom du er glad i å lytte til musikk, og samtidig nysgjerrig på andres musikksmak, er musikklyttegruppen noe for deg. Vi sitter i gode stoler, demper lyset og velger sanger på omgang. Det er sosialt og veldig hyggelig.

Adresse: Nordre Hovedgårds vei 18, 4621 KRISTIANSAND S

Telefon 41 49 45 85
www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Kontaktperson:
Martin Lien-Holm
90 76 42 61



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
KREATIVT



Hobbygjengen

Energiverket Kjøita

Fredager kl. 11:00 – 14:00

På fredager er det en egen gjeng som samles på verkstedet.

Her kan du jobbe videre med dine prosjekter, finne på nye ting, og ikke minst være sosial og treffe andre deltakere.

Hobbygjengen er med frivillige medarbeidere tilstede, og det kreves at man er tilknyttet andre kreative grupper og kan jobbe selvstendig.

Adresse: Kjøita 25, 4630 KRISTIANSAND S

Telefon 41 49 45 85
www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Kontaktperson:
Torhild Lian
tlf. 41 49 45 85



Kristiansand
kommune



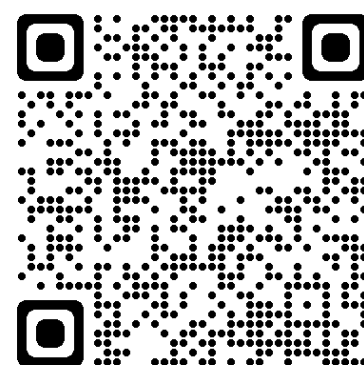
ENERGIVERKET
KREATIVT



Kreative aktiviteter i Søgne

Energiverket Søgne

Se plan for når de ulike aktivitetene går



Vi tilbyr ulike hobbyaktiviteter; fargelegging for voksne, maling, gips, leire, decoupage, betong, makramé, figurmaling, lage stearinlys og såpe, lage mat osv. Vi er fleksible etter hva den enkelte deltaker er interessert i.

Adresse: Lundeveien 34, 4640 SØGNE

Telefon 41 49 45 85
www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Kontaktpersoner:
Linn Christin og
Marianne
tlf. 90 77 05 73



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
KREATIVT



Snekkergruppe

Energiverket Nodeland

Tirsdager kl. 10:00 – 14:30

På Energiverket Nodeland har vi en nyoppstartet snekkergruppe. Vi har forskjellige prosjekter som spenner fra å lage fuglekasser til hagemøbler. Vi disponerer et fint verksted med nødvendig utstyr og vektlegger sosial trivsel og mulighet for personlig utvikling.

Adresse: Sogndalsvegen 52, 4645 NODELAND

Telefon 41 49 45 85
www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Kontaktperson:
Atle Gumpen
tlf. 91 56 58 12



Kristiansand
kommune



SOSIALE AKTIVITETER



ENERGIVERKET
SOSIALT



Digitalhjelp

Drop-in onsdager
12:00 – 13:30

UNNTATT
24. september
22. oktober
19. november
17. desember

Du kan også forhåndsbestille
time på tlf. 476 89 735
(Kontaktperson Erik Larsen)

Synes du den digitale hverdagen kan være utfordrende? Trenger du hjelp til å få gjort konkrete oppgaver på din mobil eller PC?

Fra 3. september og ut året kan du nå få hjelp til digitale gjøremål på Energiverket.

Tilbudet gis i samarbeid med en frivillig medarbeider.

NB: Vi gir ikke hjelp knyttet til passord eller sensitiv informasjon.

Telefon 41 49 45 85
www.kristiansand.kommune.no/energiverket



Kristiansand
kommune



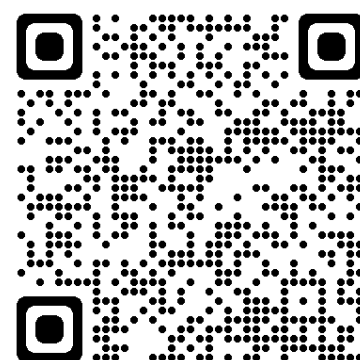
ENERGIVERKET
SOSIALT



Sosiale aktiviteter i Søgne

Energiverket Søgne

Se plan for når de ulike aktivitetene går



Vi gjør mye forskjellig av sosiale aktiviteter. Eksempler; vi prater sammen, spiller et spill sammen, har tema-dager, spiller bordtennis, spiller Nintendo Switch - der vi blant annet kan spille bowling, tennis og danse mm. Vi kan også ha musikk-lytting, osv.

I tillegg har vi en fast sosialtur i måneden. Eksempler: kino, bowling, museum, cafétur.

Klikk på eller skann QR-koden for Facebook-siden vår!

Adresse: Lundeveien 34, 4640 SØGNE

Telefon 41 49 45 85
www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Kontaktpersoner:
Linn Christin og
Marianne
tlf. 90 77 05 73



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
SOSIALT



Et sosialt tilbud for deg mellom 18-40 år!

Tirsdag på Kjøita

TIRSDAGER
kl. 18 – 21

Kontaktperson:
Anne Lise Andersen
Tlf. 91 51 58 62

Vi bruker Spond-
appen for påmelding.
Send SMS til Tor eller
skann QR-koden for å
melde deg på.

Vi holder på med forskjellige aktiviteter som brettspill, kortspill og filmkvelder. Dere som blir med kan være med å påvirke innholdet. Vi har tilgang på hele Energiverket Kjøita, inkludert kreativt verksted og treningsrommet, og deler oss i mindre grupper.

Tilbudet er et samarbeid
mellom Energiverket
Kjøita og Fritidsenheten.



Telefon 41 49 45 85
www.kristiansand.kommune.no/energiverket



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
SOSIALT



Snart helg

Energiverket Kjøita

Fredager kl. 13:30 – 14:30

Sosialt treffpunkt i «Skogen» rett før helgen hvor du kan prate med andre og ta deg en kopp kaffe. Det vil også være en ansatt eller student til stede.

Adresse: Kjøita 25, 4630 KRISTIANSAND S

Telefon 41 49 45 85

www.kristiansand.kommune.no/energiverket



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
SOSIALT



Jentegruppe

Energiverket Kjøita

Torsdager kl. 12:00 – 15:00

Energiverket driver jentegruppe i samarbeid med Ungdomstjenesten. Jenter mellom 18-25 år kan søke seg inn. Vi har som målsetning at deltakerne skal redusere sitt rusbruk, minske psykiske symptomer, etablere nettverk, stimulere til endringsarbeid eller gi dagen et positivt innhold gjennom å delta i aktiviteter og ett sosialt fellesskap. Søk deg inn via din behandler, via Energiverket eller via lavterskel i ungdomstjenesten.

Adresse: Kjøita 25, 4630 KRISTIANSAND S

Telefon 41 49 45 85
www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Kontaktperson:
Annelise Eriksen
Rutledal
Tlf. 41 49 45 85



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
SOSIALT



Temagruppe

Energiverket Vågsbygd

Tirsdager kl. 12:00 – 15:00

Temagruppen er en gruppe for deg mellom 18–35 år der vi øver på samhandling og sosiale aktiviteter. Vi drar av og til på turer eller gjør andre aktiviteter i nærområdet. Utover dette gjør vi mye av det som skjer ellers hos oss, så som maling, keramikk, musikklytting og musikkspill. Det blir også servert lunsj. Gjennom deltakelse i gruppen blir du mer kjent med andre, kanskje også deg selv.

Ta kontakt for påmelding.

Adresse: Nordre Hovedgårds vei 18, 4621 KRISTIANSAND S

Telefon 41 49 45 85
www.kristiansand.kommune.no/energiverket

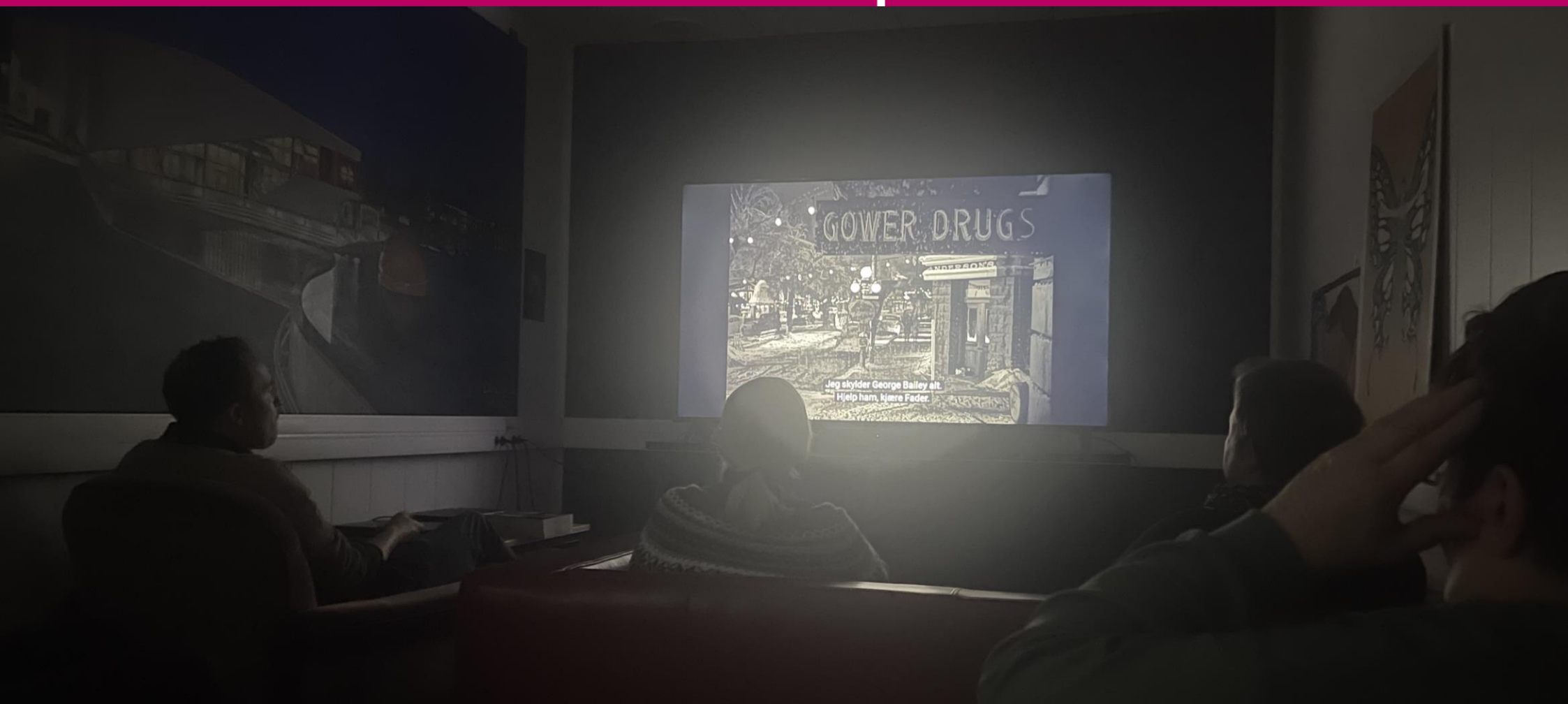
Kontaktpersoner:
Tor, Mette og Martin
tlf. 90 76 42 61



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
SOSIALT



Filmvisninger i Vågsbygd

Energiverket Vågsbygd

Fredager kl. 12:40



Annen hver fredag skaper vi den gode «kinofølelsen» på Energiverket Vågsbygd. Vi ser kvalitetsfilmer sammen på storskjerm i Energiverket Vågsbygd sitt hyggelige visningsrom. Vi setter oss i godstolen, det serveres popkorn, og på ekte filmklubbaktig vis følger en kort presentasjon av filmen før visning.

Klikk på eller skann QR-koden for å få opp filmprogrammet for våren 2024!

Adresse: Nordre Hovedgårds vei 18, 4621 KRISTIANSAND S

Telefon 41 49 45 85
www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Kontaktperson:
Martin Lien-Holm
tlf. 90 76 42 61



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
SOSIALT



Sosialt treff inne på Kafé Påfyll

Spill og dill

TORSDAGER
kl. 11:00 – 14:30

Spill og dill holder til i
Kafé Påfyll

Jarle, Morgan og
Magnus inviterer til spill- og
kjasetreff inne på Kafé Påfyll
hver torsdag der de byr på
brettspill, ulike aviser, kjasing
og fjasing – også quiz,
naturligvis. Kom som du er!

Telefon 41 49 45 85
www.kristiansand.kommune.no/energiverket



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
SOSIALT



Skogdans

Onsdager
kl. 09:00 – 09:30

Energiverket Kjøita

Vil du være med er
det bare å komme!

Janne
(99236767)

Hver onsdag danser vi i "Skogen" på Kjøita!

Hvorfor starte dagen med dans? Det frigjør
glede og latter- og man glemmer tid og sted.
Med andre ord en herlig start på dagen!

Velkommen!

Telefon 41 49 45 85
www.kristiansand.kommune.no/energiverket



Kristiansand
kommune



Kontakttelefon Kjøita: (+47) 41 49 45 85
Kontakttelefon Vågsbygd: (+47) 90 76 42 61
Kontakttelefon Nodeland: (+47) 95 17 52 77
Kontakttelefon Søgne: (+47) 90 77 05 73
Kontakttelefon Lømslandsvei: (+47) 95 10 62 45

E-post:
post.energiverket@kristiansand.kommune.no

Nettside:
<http://www.kristiansand.kommune.no/energiverket>



ENERGIVERKET



**Kristiansand
kommune**