



**AKTIVITETSBROSJYRE
FOR UTENDØRS- OG
FRILUFTSLIV
SOMMER-HØST 2026**



ENERGIVERKET



Kristiansand
kommune



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
FRILUFTSLIV



Friluftslivsgrupper ved Energiverket

Hvorfor være inne, når
alt håp er ute?

Energiverket har ett stort utvalg av tur- og friluftslivsgrupper gjennom uka, fra korte turer i nærmiljøet, til lengre turer på høyfjellet.

Her får du en oversikt over de ulike gruppene, og informasjon om hvem du kan kontakte hvis du vil være med.

Vi håper du finner noe som passer deg, og blir med ut i naturen.

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



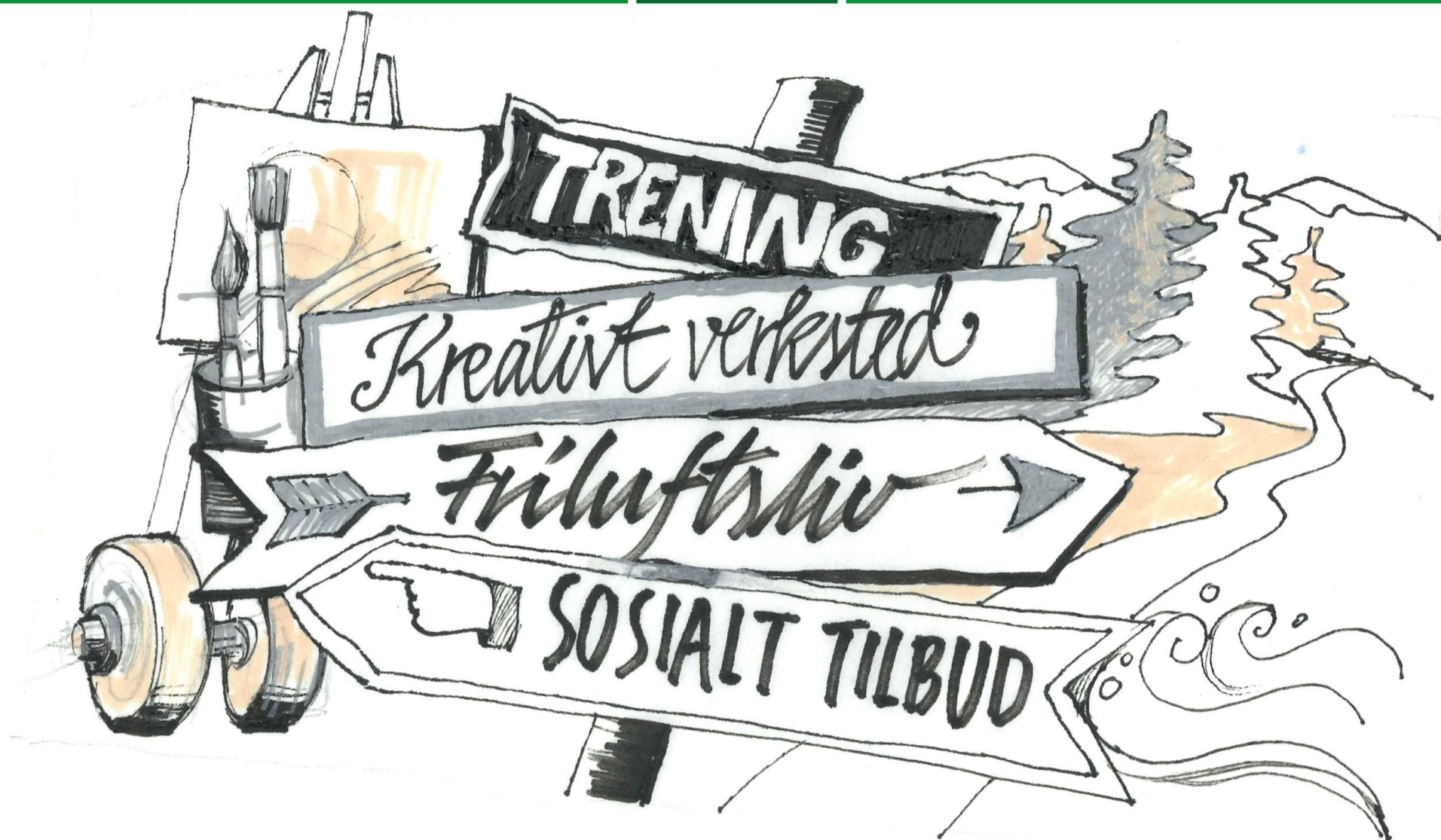
ENERGIVERKET



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
FRILUFTSLIV



Dette er gruppa for deg som ønsker å være ute sammen med andre, og kanskje også ta bilder underveis

Tur & Intro

Mandag: 10:30-13:00

Ta kontakt på telefon ved
interesse (40646688)

Vi møtes på Energiverket
Kjøita litt før kl. 10:30 om
ikke annet er avtalt
(påmeldte får SMS hver
mandag morgen)

Har du lyst til å bli med på tur samtidig som du lærer mer om Energiverket?

På turen møter du ansatte som har ansvar for ulike aktiviteter, og vi blir bedre kjent med hverandre. Vi har med kaffe og te. Vi holder oss i nærområdet rundt Kjøita.

Velkommen til en god start på uka 😊

Håper vi ses.

Telefon: 41 49 45 85 (Energiverket Kjøita)
Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket
Facebook: @EnergiverketKjoita
Instagram: energiverketkrs



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
FRILUFTSLIV



Dette er gruppa for deg som ønsker å utfordre deg i ei trygg gruppe, og gjerne jobbe mot arbeid/arbeidspraksis/frivillig arbeid og/ eller utdanning

Høyfjellsgruppa

Tirsdag 09:30-15:30

Påmelding etter samtale
Med Karol (48250319)
Eller Jarle (98892234)

Energiverket Kjøita

Dette er for deg som ønsker å lære mer om natur og friluftsliv i ei trygg gruppe. I gruppa har vi fokus på fellesskap, naturopplevelser, utfordringer og mestring- og vi har tid til å jobbe mot både felles og individuelle mål.

Du trenger ingen forkunnskaper eller utstyr.

På tur vil du lære bruk av primus, bålpyring, oppsetting av telt, bekledning- alt som trengs for å gjennomføre en lengre tur på høyfjellet.

Vi er på tur hver tirsdag, og tar inn nye deltagere så lenge vi har plass.

Lurer du på noe er det bare å ringe.

Telefon: 41 49 45 85 (Energiverket Kjøita)
Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket
Facebook: @EnergiverketKjoita
Instagram: energiverketkrs

Karol: 48 25 03 19
Jarle: 98 89 22 34



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
FRILUFTSLIV



Dette er gruppa for deg mellom som har lyst å komme mer på tur sammen med andre- gjerne i kombinasjon med andre aktiviteter eller arbeidspraksis.

Skogsgruppa

Gruppa er for deg som er mellom 18 og 30 år.

Vi planlegger korte dagsturer i nærområdet. Det blir bål underveis hvor vi kan nyte nista, kaffe, vennskap og samtaler.

Det kreves ingen kunnskap om tur og friluftsliv fra før.

Dersom dette er noe for deg, eller du bare vil vite mer om gruppa, kan du kontakte Jarle eller Janne

Torsdag 10:00-14:00

Energiverket Kjøita

Telefon: 41 49 45 85 (Energiverket Kjøita)
Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket
Facebook: @EnergiverketKjoita
Instagram: energiverketkrs

Janne: 99 23 67 67
Jarle: 98 89 22 34



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET

Mandagsturgruppa har eksistert i ulike varianter av samarbeid mellom Energiverket, Fritidsenheten og SSHF/DPS Solvang i over 25 år. Det er mange faktorer som er unikt med denne gruppa, en av dem er at det ikke er noe begrensning for hvor lenge man kan få delta. Noen ganger er det viktig å få bruke god tid.

Her har vi pause mellom Kvernhusvannet og Søgne skjærgården. Vil du være med oss på tur?

Målgruppen er voksne med psykiske helseutfordringer med behov for langvarige tilbud med fysisk aktivitet og sosialt felleskap i friluft på dagtid.

Mandagsturgruppa

Mandag 10.30 – 15.00

Oppmøte på Kjøita 25
Base: Treningsrommet

Påmelding i Spond
Inntak etter samtale

Kontaktpersoner:
Ingvild Abusdal
Tor Kapstad

Mandagsturgruppa har sin base ved Energiverket Kjøita derifra kjører vi med minibuss til turområder i Kristiansand og omegn. Vi går 3-6 kilometer i skog, hei, ved sjøen og på golfbanen. Det er ikke værforbehold, vi tilpasser turen etter været og deltakerne. Vi har friluftsliv-aktiviteter fra oktober til ut april og spiller golf med Golf Grønn Glede på Bjaavann golfklubb fra mai til ut september (fri i juli).

En motbakke er kun så slitsom, som den farten man går den i. Vi støtter og heier hverandre frem, har lang fine pauser der vi lager god mat sammen ute eller lærer nye ferdigheter av hverandre. Gruppa planlegger en kortreist overnattingstur på våren og setter mål for hvilke ferdigheter vi skal øve på innen den tid kommer.

Dette er en gruppe med inntak etter samtale, trygge rammer og mye gøy!

Telefon: Energiverket Kjøita 41 49 45 85
Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket
Facebook: @EnergiverketKjøita
Instagram: energiverketkrs

Ingvild: 90590406
Tor: 90165818



ENERGIVERKET
KJØITA



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
FRILUFTSLIV



Bålpraten

Dette er gruppa for deg som ønsker ett fellesskap rundt bålet

I Bålpraten kan alle være med. Vi deler ro, tilstedeværelse og tid rundt bålet.

Bålpraten holdes i gapahuken mellom Gimle gard og UiA.

Vil du ta følge går vi frå Energiverket 11:15- eller du kan møte direkte i gapahuken kl 12

Bålpraten innledes med musikk, ett dikt eller ett tema. Deretter inviteres alle til å dele. Vil du bare lytte er det helt ok.

Gruppa er for alle som ønsker å være en del av ett fellesskap rundt bålet.

Ta med noe å sitte på, en ekstra jakke eller varm genser, niste og kopp.

Hjertelig velkommen!

Ta kontakt med Janne for en prat på 99236767

ONSDAGER 12-14
Fra 30 september 2026

Janne: 99236767

Telefon: 41 49 45 85 (Energiverket Kjøita)
Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket
Facebook: @EnergiverketKjoita
Instagram: energiverketkrs

Janne: 99 23 67 67



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
FRILUFTSLIV



Dette er gruppa for deg som ønsker å være ute sammen med andre, og nyte naturen

Ut på tur

Tirsdag: 10:00-14:00

Ta kontakt på telefon ved
interesse (41494585)

Vi møtes på Energiverket
Kjøita

Dette er en tur gruppe for deg som liker å gå turer både i nærområder og i skogen . Vi er på tur i all slags vær. Turene varierer fra 1,5 km til ca. 5 km.

Her er det mulighet for å stifte bekjenskaper og ha gode samtaler. Vi utnytter årstidenes muligheter som å bade på sommeren ,bål ,sopp og bærplukking på høsten.

Alle tar med egen mat og drikke, så spiser vi nisten sammen.

Telefon: 41 49 45 85 (Energiverket Kjøita)
Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket
Facebook: @EnergiverketKjoita
Instagram: energiverketkrs



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
FRILUFTSLIV



Dette er gruppa for deg som ønsker å være ute sammen med andre, og lære mer om natur og friluftsliv.

Friluftsgruppe Nodeland

Onsdag
10.30-14.30

Kontaktperson:
Camilla

Friluftsgruppa ved Energiverket Nodeland drar på turer i Nodelandsområdet.

Ta med niste og drikke, kaffe ordner vi. Oppmøtested er Songdalsvegen 52 (Energiverket Nodeland)

Ikke værforbehold!

Telefon: 41 49 45 85 (Kjøita) 95 17 52 77 (Nodeland)
Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket
Facebook: @EnergiverketNodeland

Camilla: 95 17 52 77
Janne: 99 23 67 67



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
FRILUFTSLIV



Vedgruppe

TORSDAGER

Kl. 10:00 – 14:30

Oppmøte ved EV
Nodeland
Sogndalsvegen 52

KONTAKTPERSON

Atle Gumpen
Tlf. 91 56 58 12

Dette er en sosial gruppe hvor vi hogger og produserer ved av småskog sammen med andre. Veden som produseres, fordeles på de som deltar. Det er en liten bunker i området som har en vedovn – her legges det opp til sosialt samvær med bål, kaffe og fine samtaler.

Vi møtes først på aktivitetssenteret, og tar en kopp kaffe sammen før vi går ut i skogen.



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
FRILUFTSLIV



Dette er gruppa for deg som ønsker å være ute sammen med andre, og lære mer om natur og friluftsliv.

Turer i Søgne

Tirsdager
13:00 – 14:00

Marianne går en rusletur i nærområdet en times tid hver tirsdag fra kl 13.00.

Oppmøte: Etter avtale

Onsdager
11:00 – 14:00

Linn går tur tre onsdager i måneden. Hovedsakelig i nærområdet, men kan innimellom låne bil for å dra på litt lengre turer. Turen varer fra kl 11.00 - ca kl 14.00. Du tar med egen drikke og eventuelt niste. Linn tar med kaffe.

Oppmøte etter avtale.

Kontaktpersoner:
Marianne
Linn Christin

Kontakte personalet på tlf: 907 70 573 hvis du er interessert i å bli med eller har spørsmål ☺

Telefon: 41 49 45 85 (Kjøita) 90 77 05 73 (Søgne)
Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket
Facebook: Gruppen «Energiverket Søgne»

Linn Christin/Marianne

Tlf. 90 77 05 73