



ENERGIVERKET
KJØITA

Telefon 41 49 45 85

www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Facebook @EnergiverketKjoita

Instagram @energiverketkrs

Adresse: Kjøita 25, 1. etasje

Åpningstider:

Mandag: 09:00 – 15:00

Tirsdag: 09:00 – 15:00

Onsdag: 09:00 – 15:00

Torsdag: 09:00 – 15:00

Fredag: 09:00 – 15:00

AKTIVITETSPLAN KJØITA HØST 2026-VINTER 2027

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
KAFÉ PÅFYLL 10:00 – 14:30	KAFÉ PÅFYLL 10:00 – 14:30	KAFÉ PÅFYLL 10:00 – 14:30	KAFÉ PÅFYLL 10:00 – 14:30	KAFÉ PÅFYLL 10:00 – 14:30
TUR & INTRO 10:30 – 13:00 Sett deg på SMS-liste om du vil	UT PÅ TUR 10:00 – 14:00 Sett deg på SMS-liste om du vil	SKOGDANS 09:55 – 10:25	SPILL OG DILL 11:00 – 14:00 I Kafé Påfyll	SAMMEN RUNDT LUNSBORDET 11:00 – 12:30 Spis lunsj sammen med andre i «Skogen»
MANDAG PÅ KJØITA 18:00 – 20:00 I samarbeid med Aktiv Fritid og Fritidsenheten	TIRSDAG PÅ KJØITA 18:00 – 21:00 I samarbeid med Aktiv Fritid og Fritidsenheten	STRIKKEKAFÉ 10:30 – 14:00	FRISBEEGOLFKURS Nybegynnerkurs 10:00 – 13:30 Fra 3. september 5 ganger. Kontaktperson: Karol	Ønsker du informasjon om muligheter for arbeid?
Aktivitetsgruppe for deltakere under 25 år	Aktivitetsgruppe for deltakere over 25 år	INTROTIME 14:00 – 14:30	KREATIVT VERKSTED 18-40 ÅR 11:00 – 15:00	Kontakt Erik Larsen i Arbeidsforberedende tjenester tlf. 47 68 97 35
KREATIVT VERKSTED Med veiledning av ansatte. Plass etter avtale. 10:00 – 15:00		BADEGRUPPA TO TAG Helårs badegruppe 11:00 – 12:00	DRAMA OG KULTUR 11:00 – 13:30	Sjekk ut Recovery College sitt kurstilbud på vår nettside (se øverst på arket)
PADLEGRUPPE NYBEGYNNERKURS 10:00 – 15:00 18 – 30 år Kontaktperson: Jarle	SYKURS Lær reparasjon av tøy Drop-in, max 5 personer 10:00 – 14:00	BÅLPRAT 12:00 – 14:00 OPPSTART 16. SEPTEMBER Vil du gå sammen med oss, møt på Kjøita 11:15	JENTEGRUPPE 18-25 år 12:00 – 15:00 I samarbeid med Ungdomstjenesten Fra 29. oktober	HOBBYGJENGEN 11:00 – 14:00 Deltakerstyrt, kreativ gruppe med deltakere som jobber selvstendig med egne prosjekter, og som allerede tilhører en gruppe.
MANDAGSTUR- GRUPPA 10:30 – 15:00	UNGT NETTVERK I samarbeid med Ungdomstjenesten, SSHV Voksne for barn og Kristiansand kommune	SANGGRUPPA 15:30 – 17:30 Kontaktperson: Vibeke Tangen Koefoed	SKOGSGRUPPE 10:00 – 14:00 Mellom 18-30 år Kontaktpersoner: Jarle og Janne	PADLEKURS FOR VIDEREKOMNE Kontaktperson Jarle
	HØYFJELLSGRUPPA 09:30 – 15:30 Kontaktpersoner: Jarle og Karol	ANGSTRINGEN Tlf. 46 93 47 71 kristiansand@angstringen.no	TEA & T agder@pkinorge.no	

Snu arket for å se kontaktpersoner

Energiverket er et aktivitetssenter for deg med utfordringer knyttet til psykisk helse eller rus. Vi vil at alle skal ha mulighet til å leve et aktivt og meningsfylt liv.

All oversikt over treningstilbud finner du på en egen timeplan



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET
KJØITA

KONTAKTPERSONER

Vibeke Tangen Koefoed

Tlf: 97 58 29 40

Jobber i Fritidsenheten. Har ansvaret for sanggruppa.

Ingvild Abusdal

Tlf: 90 59 04 06

Har ansvaret for mandagsturene, treningstilbudene, PT-timer og yoga.

Janne Rommetveit

Tlf: 992 36 767

Har ansvaret for Skogsgruppa og bålprat.

Trond Offergaard

Tlf: 406 46 688

Har ansvar for Tur & Intro.

Aina Karstensen

Tlf: 951 06 245

Ansvar for Drama og kultur

Karol Yanez

Tlf. 48 25 03 19

Har ansvar for frisbeegolfkurs og høyfjellsgruppa.

Annelise E. Rutledal

Tlf: 41 49 45 85

Kontaktperson og har ansvar for informasjon om Energiverket, Ungt nettverk, jentegruppa og sykurs.

Erik Larsen

Tlf. 47 68 97 35

Kan kontaktes for spørsmål om arbeidsforberedende tjenester og God Start.

Diderik Mollerup

Tlf. 48 23 18 31

Fritidsenhetens kontaktperson for Tirsdag på Kjøita, Mandag på Kjøita, aquaenergi, spinning, fotball og sirkeltrening på Energiverket.

Jarle Føreland

Tlf. 98 89 22 34

Kontaktperson for Skogsgruppa, Høyfjellsgruppa og Padlegruppa.



Kristiansand
kommune