

# ENERGIVERKET

Høst 2017

Tangen 11 Tlf. 38 10 21 30 – Kafè Påfyll 38 10 21 31 – Kontaktsenteret 38 10 33 10

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 liv. Energiverket drives av Virksomhet oppfølging Kristiansand kommune i samarbeide med fritidsetaten øst og bruker og pårørendeorganisasjoner. Du finner mer info på vår hjemmeside: [www.kristiansand.kommune.no/energiverket](http://www.kristiansand.kommune.no/energiverket). Eller følg oss på facebook.

- **Grønne aktiviteter** åpne for alle uten påmelding.
- **Gule aktiviteter** deltakelse gjennom påmelding.
- **Røde aktiviteter** er lukkede aktivitetsgrupper. Plass tildeles til deltakere etter en samtale.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Aktivitetsgruppe Kontaktsenteret</b>	<b>UT PÅ TUR gruppe</b> Kl.10.00 sett deg på sms liste	<b>Aktivitetsgruppe Kontaktsenteret</b>	På torsdager er det ingen åpne tilbud. Denne dagen driver vi gruppeaktiviteter.	<b>Padle/Friluftslivsgruppe. I samarbeid med Bymisjonen</b>
<b>Kafè Påfyll</b> Kl.10.00 – 14.00	<b>Åpen kafè</b> Kl. 12.00 – 16.30 Enkel servering frem til 15.00 Middagsservering fra Kl. 15.00 Enkelte tirsdager kulturinnslag Kl. 16.30	<b>Kafè Påfyll</b> Kl.10.00 – 14.00		<b>Kafè Påfyll</b> Kl.10.00 – 14.00
<b>Friluftsliv Høyfjellsgruppe</b>		<b>Åpent treningsrom</b> kl. 12.00 – 16.30	<b>Friluftslivgruppe</b>	<b>Åpent treningsrom</b> Kl.10.00 – 12.00 <b>Åpent treningsrom</b> Kl.13.00 – 14.30
<b>Sirkeltrening</b> kl.10.00 – 10.30 <b>Åpent treningrom</b> kl.10.30 – 14.30	<b>Yoga</b> Kl.10.00 - 11.00 <b>Yoga</b> Kl.11.00 - 12.00		<b>Sirkel introduksjon</b> Kl.12.15 – 12.30 <b>Sirkeltrening</b> Kl.12.30 – 13.15 <b>Åpent treningsrom fra</b> Kl.13.15 – 14.30	
<b>Kaffepraten</b> Kl.11.00 – 14.00 Drives av A-larm. Info: 96 23 91 26	<b>Spinning</b> Kl. 12.45 – 13.45 Oppmøte om du vil på Energiverket 12.30	<b>Badegruppa «To tag»</b> På bystranda hele året Kl.13.20	<b>Intro drama</b> Kontaktsenteret Kl.11.00 – 14.00 <b>Oppstart 14.sept.</b>	<b>ZUMBA</b> Kl.12.00 – 13.00
<b>Tur og fotogruppe</b> kl.11.00 - 13.00	<b>Musikkaktiviteter</b> individuell musikk undervisning Kl.12-15 <b>Kor</b> Kl.16.00 – 17.30	<b>Kontaktsenteret</b> <b>Åpen kveld</b> Kl.14.30 – 18.30	<b>Jentegruppe for jenter under 25 år</b> <b>Oktober - Mars</b>	<b>Likemannstjeneste</b> Fra A-larm kl.10.30 – 14.00 Info: 96 23 91 26
<b>Musikkaktiviteter</b> Kl.11.00 – 16.00	<b>Tirsdag på Tangen</b> Aktivitetsgruppe for deg under 40 år. Kl.18.00 – 20.00	<b>Pårørende kafè</b> Kl.18 siste onsdag i mnd.	<b>Angstringen</b> Kl. 18.00 <b>Selvhjelpsgruppe</b> Info: 90 17 49 94	<b>Aquaenergi</b> Kl.12.00 – 13.00
	<b>Angstringen</b> Kl.18.00 <b>Selvhjelpsgruppe</b> Info: 90 17 49 94	<b>Familieklubben</b> Kl.17.00 – 18.30 Info: 41 68 71 71		

- Anna Kalczuk i Fritidsetaten Øst har ansvaret for Musikk, Tlf. 95 20 77 47
- Tor Kapstad Tlf. 90 16 58 18 i Fritidsetaten Øst og Ingvild Abusdal Tlf. 90 59 04 06 har ansvaret for treningstilbudene.
- Tor Kapstad kontaktperson for Tirsdag på Tangen, spinning og sirkeltrening
- Jarle Føreland har ansvaret for alle friluftslivsgrupper Tlf. 98 89 22 34.
- Annelise E. Rutledal Tlf. 41 49 45 85 Kontaktperson for Temakafè for pårørende og kontaktinformasjon angående Energiverket.