

# ENERGIVERKET

Høst 2018- Vinter 2019

Tangen 11 Tlf. 38 10 21 30 – Kafe 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>  Kafè Påfyll Kl. 10.00 – 14.00	<b>Friluftsliv Høyfjellsgruppe</b>	<b>Padle/Friluftslivsgruppe. I samarbeid med Bymisjonen</b>
<b>Yoga</b> Kl. 11.00 - 12.00	<b>Åpen kafe</b> Kl. 12.00 – 16.30	<b>Friluftslivgruppe Ekspedisjonsgruppe</b>	<b>Spinning Kjoshallen Vågdsbygd,åpen gruppe</b> Kl. 12.00 – 13.00	<b>Kafè Påfyll</b> Kl. 10.00 – 14.00
<b>Kafe Påfyll</b> Kl. 10.00 – 14.00	<b>Enkel servering frem til 15.00</b>	<b>Yoga</b> Kl. 11.00 - 12.00		
<b>Sirkel Introduksjon</b> kl. 9.45 – 10.30 <b>Sirkeltrening</b> kl. 10.00 – 10.30 <b>Åpent treningsrom</b> kl. 12.00 – 15.00	<b>Middagsservering fra Kl. 15.00</b>  <b>Enkelte tirsdager kulturinnslag</b> Kl. 16.30	<b>Sirkel introduksjon</b> Kl. 12.15 – 12.30  <b>Sirkeltrening</b> Kl. 12.30 – 13.15  <b>Åpent treningsrom fra</b> Kl. 14.00 – 15.00	<b>Kreativt verksted</b> Kl. 11.00 – 15.00 <b>Oppstart Uke 39</b>	<b>Åpent treningsrom</b> Kl. 10.00 – 12.00  Kl. 13.15 – 14.00
<b>Kaffepraten</b> Kl. 11.00 – 14.00 Drives av A-larm. Info: 96 23 91 26	<b>Allsidig Trening i Odderøya hallen</b> Kl.12.45 – 14.00 fra Uke 41	<b>Badegruppa «To tag»</b> På bystranda hele året Kl. 13.17	<b>Matglede</b> Kontaktsenteret Kl. 11.00 – 15.00 <b>Oppstart Uke 37</b>	<b>ZUMBA</b> Kl. 12.00 – 13.00 <b>Uke 38 – 48</b>
<b>Tur og fotogruppe</b> kl. 11.00 - 13.00 sett deg på sms liste	<b>Kondis Sirkel (inne)</b> kl. 12.00 – 12.30 <b>Kondis Mix (Ute)</b> kl. 13.00 – 14.00 Ut uke 39	<b>Tabata</b> kl. 13.30 – 14.00	<b>Jentegruppe for jenter under 25 år</b> <b>Starter 18 oktober</b>	<b>Aquaenergi</b> Kl. 12.00 – 13.00
<b>Kor</b> Kl. 16.00 – 17.30	<b>Tirsdag på Tangen Aktivitetsgruppe for deg under 40 år.</b> Kl. 18.00 – 20.00	<b>Pårørende kafè</b> Kl.18 siste onsdag i mnd.	<b>Angstringen Kl. 18.00 Selvhjelpsgruppe</b> Info: 46 93 47 71 kristiansand@angstringen.no	<b>Likemannstjeneste Fra A-larm</b> kl. 10.30 – 14.00 Info: 96 23 91 26
	<b>Angstringen Kl.18.00 Selvhjelpsgruppe</b> Info: 46 93 47 71	<b>Familieklubben</b> Kl.17.00 – 18.30 Info: 41 68 71 71		

- Anna Kalczuk i Fritidsetaten Øst har ansvaret for Musikk, Kor og Yoga 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 og personlig trener
- Tor Kapstad kontaktperson for Tirsdag på Tangen, spinning og sirkeltrening på Energiverket
- Jarle Føreland har ansvaret for røde friluftslivsgrupper Tlf: 90 61 96 10, Janne Rommetveit Tlf: 99 23 67 67
- Annelise E. Rutledal Tlf: 41 49 45 85 Kontaktperson for Temakafe for pårørende og ansvar for informasjon om Energiverket.