



**AKTIVITETSBROSJYRE  
FOR UTENDØRS- OG  
FRILUFTSLIV  
VINTER 2025**



**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](http://www.kristiansand.kommune.no/energiverket)



ENERGIVERKET



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

Torsdag 08:30-15:30

Påmelding etter samtale  
Med Janne ( 99236767)

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 torsdag, 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](http://www.kristiansand.kommune.no/energiverket)  
Facebook: @EnergiverketKjoita  
Instagram: energiverketkrs

Janne: 99 23 67 67  
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

Tirsdag 09:30-15:30

Påmelding etter samtale  
med Janne ( 99236767)

Energiverket Kjøita

Skogsgruppa er for deg som har lyst å komme deg mer ut, og bli bedre kjent med nærmiljøet i ei trygg gruppe.

Du trenger ingen forkunnskap eller utstyr for å begynne.

Gjennom deltagelse i Skogsgruppa vil du få opplevelser og kunnskap sammen med andre. Vi har fokus på tilstedeværelse, og jakter på små og store eventyr rett utenfor byen.

Vi er på tur hver tirsdag.

Lurer du på noe? Ring Janne.

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

Ingvild: 90590406  
Tor: 90165818



ENERGIVERKET  
KJØITA



Kristiansand  
kommune



ENERGIVERKET  
FRILUFTSLIV



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

# Padlegrupper

Tirsdag og Onsdag  
08:30-15:30

Påmelding ring Jarle  
(98892234)

Energiverket Kjøita

Glad i sjøen, eller lyst til å bli det?

Har du lyst å bli kjent med andre, og bli med på kajakkur?

Da kan padling være noe for deg. Hos oss har du mulighet til å bli trygg på sjøen, ta våtkort og bli med på turer året rundt.

Du trenger ingen forkunnskaper eller utstyr.

Padlegruppene møtes på Energiverket Kjøita, og vi har ulike grupper gjennom uka. Ta kontakt med Jarle.

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

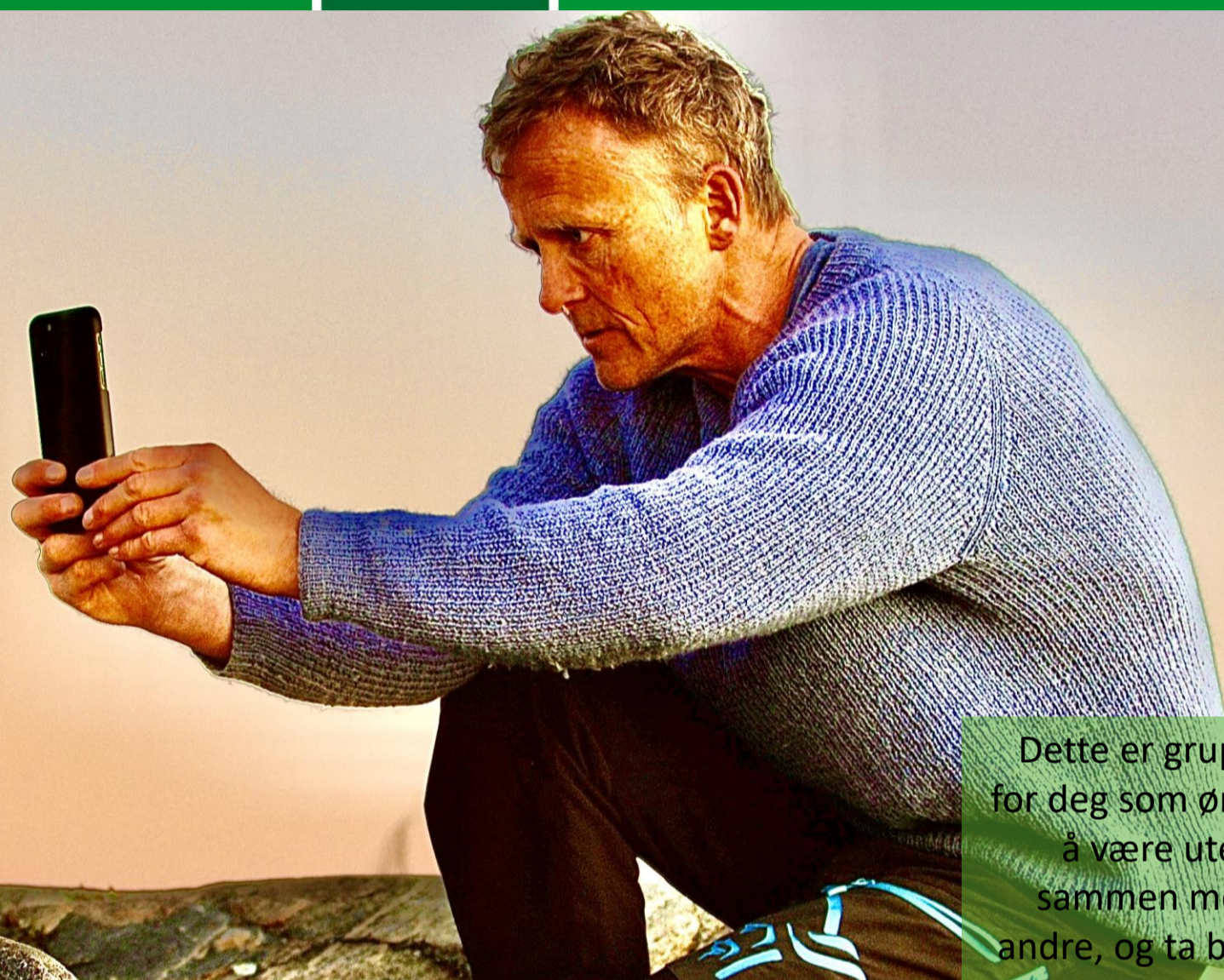
Janne: 99 23 67 67  
Jarle: 98 89 22 34



Kristiansand  
kommune



ENERGIVERKET  
FRILUFTSLIV



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

## Tur og foto

Mandag: 11:00-13:00

Ta kontakt på telefon ved  
interesse (40646688)

Vi møtes på Energiverket  
Kjøita

Dette er en tur gruppe Vi satser på turer og opplevelser i nærmiljøet rundt Energiverket Kjøita. Kom gjerne med innspill til ulike motiver og turer. Ta med mobil eller kamera dersom du ønsker å ta bilder underveis. Vi tar med kaffe og te.

Gruppa er åpen for alle interesserte.

Møt opp på Energiverket Kjøita litt før oppgitt tidspunkt. Håper vi sees!

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



Kristiansand  
kommune



ENERGIVERKET  
FRILUFTSLIV



Dette er gruppa for  
deg som ønsker ett  
fellesskap rundt  
bålet

# Bålpraten

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 en introduksjon til ett tema, for eksempel glede, sorg, fellesskap, identitet og tilknytning. Deretter inviteres alle til å dele noe om tema. 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!

ONSDAGER 12-14

Janne: 99236767

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

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



## Ei natt i naturen...

....ei natt hver måned gjennom ett år!

Har du lyst å sove ute, men ikke vet helt hvordan du skal komme i gang?

Fra september starter vi **Ei natt i naturen** som møtes hver måned for ei natt ute sammen.

Du trenger ikke utstyr eller erfaring- her får du muligheten til nye opplevelser sammen med andre i trygge omgivelser. Vi skal ikke gå langt, og vi er i nærheten av toalett- så her skal vi hjelpe hverandre så alle som vil kan bli med. Ta kontakt med Janne ( 99236767)

2025:  
23-24 januar  
20-21 februar  
20-21 mars  
24-25 april  
15-16 mai  
12-13 juni

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

For mer informasjon  
Ring Janne:  
99236767



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](http://www.kristiansand.kommune.no/energiverket)  
Facebook: @EnergiverketNodeland

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



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: Energiverket Søgne, Lundeveien 34.

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 kl 11.00 på Energiverket Søgne, Lundeveien 34.

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](http://www.kristiansand.kommune.no/energiverket)  
Facebook: Gruppen «Energiverket Søgne»

Linn Christin/Marianne

Tlf. 90 77 05 73



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 andre steder.

Her er det mulighet for å stifte bekjenskaper og ha gode samtaler. Vi utnytter årstidenes muligheter som å bade på sommeren, 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](http://www.kristiansand.kommune.no/energiverket)  
Facebook: @EnergiverketKjoita  
Instagram: energiverketkrs