

# AKTIVITETER

Då vi arbetar med aktiviteter har vi fokus på våra grundstenar som vi jobbar utifrån; glädje, tillit, kommunikation och samarbete. Dessa har olika mycket fokus beroende på vilken aktivitet ni bokar och vad ni som kund önskar uppnå med aktiviteten. Majoriteten av våra aktiviteter är gruppstärkande, även om det inte framgår tydligt i beskrivningen.

Vi har delat upp våra aktiviteter i följande kategorier:

**Lekfullt**  
**Tävling**  
**Äventyrligt**  
**Naturupplevelse**  
**Team**  
**Hälsa**  
**Utomhusmatlagning**  
**Smått och gott**

## Lekfullt

### Games

Samarbetsövningar och utmaningar där alla behöver vara delaktiga om upp-gifterna skall kunna lösas. Här får den lilla eller den stora gruppen utmaningar att lösa tillsammans under lättsamma förhållanden. Vi har ett outtömligt antal "lekar" som bas.

En lättsam och rolig aktivitet där alla kan delta. Detta är det vi rekommenderar mest till en grupp som vill göra något kul tillsammans, oslagbart!



### Krea(k)tivitet

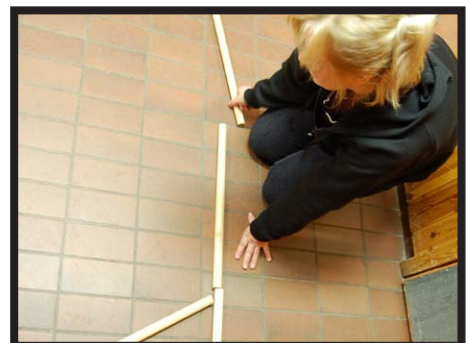
Kreativiteten är en aktivitet där kreativitet och samarbete är ledord. Kreativiteten lämpar sig för alla grupper och är en av våra mest uppskattade!

Vi delar in er i mindre grupper/par som alla får tilldelat samma material. Under 45 minuter har ni sedan till uppgift att vara kreativa och skapande när ni bygger en...

Efter att tiden är slut så får var och en av grupperna presentera sin... En jury bedömer arbetet, presentationen och kvalitén på er...

### Klurigheter

Utmaningar och övningar av olika svårighetsgrad där man kan arbeta individuellt eller i grupp. Det är en variation av praktiska och mer teoretiska tankenötter där förmågan att tänka "outside the box" är till stor hjälp.



## Tävling

### Kampen

Ett antal utmaningar skall utföras, och poäng vinnas. Passar gruppen som gillar att tävla då hela kampen bygger på att samla ihop så många poäng som möjligt. När alla utmaningar genomförts så får vi se vilka som står högst på pallen. Under "kampen" har vi både utmaningar och moment som kräver hela gruppens engagemang och kompetens samt vissa individuella moment.



### Jakten

Skatten finns nära, vad ni behöver är ledtrådar, kartor, pusselbitar för att kunna lösa gåtan. Här kommer allas kunskap till nytta, när startskottet gått så är strategi för hur ni skall finna skatten avgörande. En välplanerad skattjakt innehåller många olika moment och er ett riktigt roligt äventyr!

Må bästa lag vinna! En lättsam och rolig aktivitet där alla kan delta och huvudsyftet är att ha kul tillsammans.

### Bygget

Att tillsammans i en grupp få vara kreativa och bygga något efter egna idéer är ett mycket effektivt och roligt sätt att lära känna och föra samman varandra. Läger man dessutom till ett tävlingsmoment är succén given. Beroende på årstid anpassar vi de olika byggaktiviteterna t.ex lådbilar och flottar.



## Äventyrligt

### Adrenalinkicken

Är ni ett gäng som gillar riktiga utmaningar, då är Adrenalinkicken något för er. Ni kommer att besöka olika stationer av varierande utbud, både där era individuella färdigheter sätts på prov, men också hela gruppens. Den här aktiviteten passar gruppen som gillar spänning, utmaningar och pulshöjare.



### Geocaching (Modern version av gömma nyckel!)

Med hjälp av GPS ska ni försöka hitta mer eller mindre gömda skatter i området. Med fördel utförs det i mindre grupper, sedan väljer ni själva om ni vill ha det som en tävling eller att hela gruppen ska försöka hitta så många gömmor som möjligt!

Må bästa lag vinna! En lättsam och rolig aktivitet där alla kan delta och huvudsyftet är att ha kul tillsammans.

### Klättring, firning

Ett oförglömlig äventyr. Vi ger er möjligheten att pröva på klippklättring/nedfirning från klippor där alla i gruppen får en utmaning på sin egen nivå. En trevlig aktivitet med stor upplevelsefaktor!



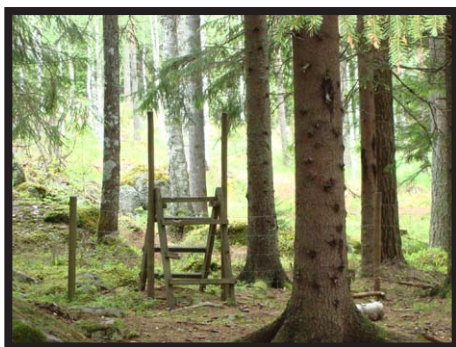
### Höghöjdsbana

En spännande och annorlunda upplevelse som kommer att stärka gemenskapen såväl som självkänslan och självförtroendet hos den enskilda individen. Höghöjdsbanan är en kombination av sport, klättring, lek och äventyr uppe bland trädkronorna. Här ges möjlighet till både fysisk och mental utmaning där alla kan tänja på sina gränser och få ett minne för livet.

## Naturupplevelse

### Kanotpaddling

Njut av paddling på Lillsjön och dess fina natur. Visst kan det bli ett litet äventyr också på den slingrande kanalen från iläggingsplatsen till sjön. För de som har tid och energi rekommenderas den strapatsrika turen till Storsjön!



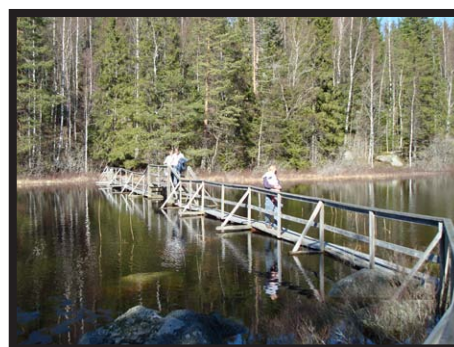
### Äventyrsstigen

Äventyrsstigen är en aktivitet som passar utmärkt för familjen eller skolklassen. Ni promenerar och kommer under vägen att ha möjligheten att göra olika utmaningar och klurigheter. Kommer ni att se alla troll och listar ni ut vem som döljer sig bakom beskrivningarna? En spännande och rolig aktivitet för den naturintresserade gruppen.

Må bästa lag vinna! En lättsam och rolig aktivitet där alla kan delta och huvudsyftet är att ha kul tillsammans.

### Paddla, vandra, cykla

Ta dig runt i Stenbäckens underbara natur genom att paddla, vandra och gå. Stanna på de platser längs vägen som ni finner vackra. En fika eller lunch längs vägen rekommenderas. Passar gruppen som vill ha utrymme för att samtala under vägen. Om ni vill kan ni välja att ha ett hälsotema på er tur och låta vår hälsoutvecklare följa er under vägen, då ingår övningar och samtal utifrån ett givet tema.



# Team

## Teambana

Teambanan är till för er som vill ha en aktivitet där samarbete och problemlösning står i fokus. Vi kommer att besöka olika stationer som kräver gruppens kompetens för att klara uppgiften. Ni följs åt av en instruktör som coachar gruppen framåt så att gruppen hela tiden kommer fram till nya lösningar och nya perspektiv på hur gruppen kan nyttja sina inestående kompetenser. Instruktören som coachar gruppen står vid sidan och får därför ett perspektiv som ger möjlighet att lyfta fram positiva aspekter som gruppen kanske inte själva ser när de är aktiva i genomförandet. En mycket givande aktivitet för gruppen som vill stärka gruppkänslan.



## Teambygget (Problemlösning och samarbete!)

En aktivitet med fokus på samarbete och kreativitet. Gruppen ställs inför olika uppgifter där det gäller att tänka efter före, och verkligen nyttja alla kompetens. Att vara en smula finurlig och att se möjligheter kommer vara till stor hjälp.

Ett lättsamt sätt att lära sig om samarbete, och en garanterad kul och tankvärd stund tillsammans! Tid: 2-4 h

## Strapatsen

Ni ställs inför en stor uppgift, för att lösa den behöver ni delas in i mindre lag. I dessa lag tar ni er sedan runt i naturen och löser olika uppdrag. Det kan vara utmaningar där alla behöver vara delaktiga för att lösa uppgiften. Det kan också vara individuella uppdrag, där det handlar om att fira sig ner för en klippvägg eller ta sig in i en grotta för att hitta en ledtråd. En riktig utmaning för den äventyrliga gruppen!



# Hälsa

Att må bra handlar till stor del för oss i OE om att ha roligt, balans samt att uppleva tillfredsställelse i våra liv. Att äta nyttigt eller motionera är inte grunden i vårt synsätt, vi vill istället inspirera er att se de möjligheter var och en har i livet utifrån var och ens unika förutsättningar. Vårt mål är ge dig möjligheter att upptäcka nya perspektiv på hur du själv kan påverka din hälsa. Här följer ett urval av hälsoaktiviteter.

## Friskvårdsdag

Ägna er dag åt att ta hand om er själva samt med hjälp av praktiska övningar och dialog komma ett steg närmare det sätt som får dig att må bra. Vi kommer att besöka vår lugn och ro plats, prata om glädje, som är vår största faktor till motivation och vara nära naturen.

Vårt mål är ge dig möjligheter att upptäcka nya perspektiv på hur du själv kan påverka din hälsa. Kom och njut och ha roligt, det tror vi är grunden i att må bra!



## Stresshantering

I dagens samhälle där många av oss ständigt är "on line" är det extra viktigt med återhämtning. Det är en myt att det är skillnad på positiv och negativ stress. Kroppens reaktion blir likadan, oavsett vilken typ av stress vi upplever. Ständig stimuli, utan återhämtning, ger så småningom effekter på kroppen oavsett om vi anser att det är roligt eller inte.

Vi kommer att titta närmare på stress men framförallt diskutera, jobba med verktyg och göra upp handlingsplaner för hur du som enskild individ kan hitta ett annat förhållningssätt som gör att du kommer att uppleva ditt liv på ett mer positivt vis.

## Lugn och ro

Njut av naturens lugn. Vi går till en plats med vackra vyer och genomför en meditation, avslappning eller sinnesträning. Det här är en bra start på en konferens. Genom att samla oss och komma ner i varv ökar förutsättningarna för att vi ska bli mer fokuserade och närvarande inför kommande uppgifter.

För er som vill ha mer lugn och ro kan vi även koppla på fler övningar och ha en dialog kring olika strategier för hur vi kan uppleva mer lugn och ro i våra liv. En aktivitet som passar perfekt för gruppen som behöver sänka axlarna och bara vill vara!

En fikakorg innan vi går tillbaka till anläggningen rekommenderas.



## Utomhusmatlagning

### Matlagningsduell

Utmana dina vänner eller kollegor i en matlagningsduell och se vem som lagar den godaste, kreativaste och mest estetiskt tilltalande måltiden! Allt genomförs utomhus och ni har reflektorugnar, murikkahällar och öppen eld att tillgå.

En gemytlig, social och smakfull aktivitet som passar gruppen som vill umgås, tävla & vara fantasifulla.



### Annorlunda matlagning

Matlagning över öppen eld, i kokgrop, på stormkök eller kanske rent av i en lövhög! Möjligheterna är många, recepten varierande och resultatet mycket smakfullt!

Kan kombineras med en natt i tältkåtor och storslagen frukost i det fria!

### Laga och äta ute

Vi lagar mat tillsammans ute i det fria. Vi använder oss av öppen eld och tillreder maten på murikkahällar och ev stormkök. Till kokkaffet som vi givetvis har någon god efterrätt till kan även reflektorugnar komma till användning. Kan väljas i medium eller large:

**Medium:** 1-2 h. Huvud-och efterrätt med kokkaffe eller te till.

**Large:** 3-4 h. tre rätters middag



### Korta inomhusaktiviteter

#### På vägen i Örebro

Detta är en variant på det numera klassiska TV-programmet På spåret, men det är filmat längs vägar i Örebro med omnejd. Självklart är det lika underfundiga och finurliga ledtrådar som i TV-föregångaren. Deltagarna delas in i lag som samlar poäng genom att gissa vilken slutdestination på varje resa. Denna självinstruerande aktivitet är ett väldigt bra val om man önskar både klurighet och spännande tävling.



#### Charader med rabarber

Gillar man charader älskar man Charader med rabarber! Det är en anorlunda typ av charader där deltagarna samarbetar i grupper. En fördel i denna aktivitet är att deltagarna är bekanta med varandra sedan tidigare. Aktiviteten utlovar många goda skratt!



#### Sång och musiktävling à la Diggilo

För er som gillar att tävla i sång och musik är detta en perfekt stämningshöjare! Det är en lagtävling som lockar till skratt och tävlingsinstinkt hos deltagarna. Lagen gissar och sjunger sånger med hjälp av textremsor och foton av kända artister.

#### Musiktävling, gissa film/tv ledmotiv

Det här är en självinstruerande aktivitet där ni tävlar enskilt eller i lag. Ni ska med hjälp av låtar fundera ut vilken film eller TV-program som låten är ledmotiv till. Ett kul sätt att tävla på!

## Säsongsberoende aktiviteter

### Vinterolympiad:

Kora företagets bästa OS-lag. Ni blir indelade i lag och får tävla mot varandra. Grenarna är av varierande karaktär och har framförallt samarbets/problemlösningsinriktning, men även kreativa utmaningar. Aktiviteten är lättsam och social, och har som grundtanke att ni skall ha kul och umgås under andra former och därmed lära er lite mer om varandra. Alla skall kunna känna att de är med och bidrar, samt att det är kul!

### Isklättring

För er som vill ta chansen att prova en speciell form av klättring. Aktiviteten är främst en individuell upplevelse som är stor och speciell. Men som även leder till ett gemensamt minne för gruppen.



### Isvaksbad

Varför inte ta ett dopp i sjön även vintertid? Prova på hur du reagerar när du ställs inför en chock för kroppen. En annorlunda och minnesvärd aktivitet.

### Isvak med iskunskap

Varför inte ta ett dopp i sjön även vintertid? Prova på hur du reagerar när du ställs inför en chock för kroppen. En annorlunda och minnesvärd aktivitet. Vi har även en kunskapsdel kring säkerhet på isar.



### Snöskulptur/ snögrottor i form av igloo.

Här är vi ute och skapar olika kreaturer i snön. Det finns även möjlighet att tillsammans bygga en snögrotta som liknar den traditionella igloon. Den här aktiviteten riktar sig främst till en grupp som vill göra en specifik vinteraktivitet, som endast är möjligt under en begränsad tid. Bygger på kreativitet och samarbete.

### Snöminigolf.

Vi bygger våra egna snöminigolfbanor och spelar sedan om den ärofyllda förstaplatsen. Den här aktiviteten har två moment, dels det första momentet där vi tillsammans bygger banorna, den andra där vi spelar på dem. Vem brukar kamma hem storvinsten? Här har alla lika stor chans att vinna.

### Julkampen

Ett perfekt avbrott med tävlingar och lek mellan konferensen och julbordet. Ni tävlar mot varandra i olika julrelaterade grenar. Gissa rim, paketinslagning, pynta gran och mycket annat. Finns det snö använder vi oss av den som hjälpmedel.

### Julpyssel

Flirtkolor, piprensare, glitter och gurlanger. Vi ordnar ett riktigt julpyssel till er. Vi dukar upp ett smörgåsbord med allt man kan tänka sig i pysselväg. Vi ger exempel, guidar och visar vad man kan göra. Självklart kommer ni tillverka saker att ta med er hem. Vem vinner julpysseltävlingen? Vem kommer på bästa rimmet?

### Klur & knåp

Vad sägs om lite tankenötter i pausen mellan konferens och julbord? Vi erbjuder er kluriga uppgifter som ni löser i grupp eller individuellt. Vi blandar olika varianter och olika inriktningar – vi hittar något som passar alla.