

# AKTIVITETER & TEAMÖVNINGAR

## Gården, MiLgården på Romeleåsen



**G**ården på Romeleåsen är designad för konferenser, utvecklingsprogram och meningsfulla möten. Utöver konferensmiljön erbjuder Gården också installationer och utrustning för teamträning, men även aktiviteter för motion och avkoppling. Här presenteras ett urval av vad som kan erbjudas. Välkommen att ta kontakt med bokningen för diskussion och pris.

### Teamövningar

#### **Gemensam matlagning med Gårdens värd**

Gruppen delas upp i mindre grupper och lagar tillsammans med gårdens värd en 3-4 rätters middag. Detta kan göras som samarbets-/teamövning eller bara som ett avkopplande inslag tillsammans.

#### **Teamövningar i Gårdens lummiga trädgård**

Dessa övningar består av ett antal olika stationer som kombineras på olika sätt. För gruppansvarig eller konsult finns särskilt pm.

#### **Målning och illustrationsövningar**

Med färg, pensel och pannå kan deltagaren t.ex. illustrera ett projekt, ett tema, kärnvärden, visioner eller bara måla fritt från hjärtat. En viktig del i denna övning är att var och en efteråt får lyssna in vad andra ser i målningen samt att också själv få beskriva sin illustration. Alternativt: Storgruppen delas in i mindre grupper för att sedan illustrera t.ex. varumärket, kärnvärden, framtiden. Utöver färg och penslar finns andra material, t.ex. lera, nät, tyg, flörtkulor, pärlor, mm. En viktig del i denna övning är att de olika grupperna bjuds till diskussion kring varandras tolkningar och illustrationer.

#### **Promenad med utmaningar & kluringar**

Gruppen delas in i mindre grupper. Under promenad i vacker natur får smågrupperna tillsammans lösa kluringar och utmaningar i lättsam tappning.

### Exempel på installationer & teamutrustning

- **Öarna:** En klurig övning där gruppen ska hitta lösningen i att på ett säkert sätt ta sig från den ena "ön" till den andra. Detta är framför allt en samarbetsövning men även till viss del en frustrationsövning.
- **Skidåket:** Hur tar sig 15-16 personer säkert igenom en snitslad bana då samtliga hänger ihop på skidor? Detta är en övning inriktad på tajming, kommunikation och kroppskontakt.
- **Spindelnätet:** Ett konstgjort jättespindelnät är utgångspunkten för denna uppgift. Hela gruppen ska försöka ta sig igenom nätet utan att vidröra detta. När en person gått igenom ett hål är detta stängt för övriga deltagare. Detta kräver strategi, planering och samarbete.
- **Repet:** Med förbundna ögon ska gruppen som håller i ett långt rep skapa olika figurer. Detta kräver teamarbete och kommunikation för att nå resultat.



IACC  
**greenstar**  
an IACC certification

MiLgårdarna AB • 046-20 52 20 • [info@milgardarna.se](mailto:info@milgardarna.se) • [milgardarna.se](http://milgardarna.se)



# AKTIVITETER & TEAMÖVNINGAR



## Andra aktiviteter på Gården

### **Skog och natur**

Gården ligger mitt i bokskogen men också med öppna vidder över golfbanan. En krispig höstmorgon då allt skiftar i orange och rött eller vårens vitsippbackar runt knuten är en upplevelse!

### **Golf**

Gården ligger mitt i Romeleåsens 18-hålsbana. Gäster på Gården har fri tillgång till golfbanan utan greenfee vid vissa tider. Tala med gårdens värd om spel önskas.

### **Stavgång eller pulkaåkning**

Kombinera en fika eller varm soppa med promenad i skogen. Varför inte låna våra stavar för stavgång? När snön ligger vit finns pulkor att låna. Backar finns det gott om på golfbanan.

### **Spel och tre- eller femkamp**

Som trivselhöjare finns olika sällskapsspel såsom dart, boule, kubb och storplockepinn. Välj också bland olika tävlingsgrenar och kombinera er egen tre- eller femkamp. Här finns också Wii och Singstar.

### **Piano, gitarr och LPskivor**

Gårdens piano står invid soffgruppen, här finns också tillgång till gitarr. Varför inte bli nostalgisk för en stund och lyssna till Gårdens stora LP-samling?

## Andra idéer och förslag

Blomsterbindning och dekoration, Kanoting, Bastubåt i Sövesjön, Islandshästar, Dresinåkning, eller annan idé? Vi diskuterar gärna era tankar och önskemål!

## Aktiviteter med externt företag

Några aktiviteter som vi kan erbjuda med hjälp av externa aktivitetsföretag är:

### **Yoga**

Denna yoga passar alla. Ny som van, ung som gammal.

### **Sjung i kör**

Sångpedagog börjar med uppvärmning, andnings- och röstövningar. Alla sånger är noggrant anpassade efter gruppens sammansättning och förmåga. Det viktigaste är att gruppen har kul och vågar släppa loss.

### **Pokerskola + turnering**

Passar nybörjare och den mer erfarne. Rätt casino-stämning och med "looserbord" vilket gör att alla känner sig delaktiga och får vara med och spela tills vinnaren koras.

### **Bilda en orkester**

Bilda en blåsorkester bestående av trumpet, saxofon, trombon, klarinett. Förvånas över hur gott resultatet blir trots avsaknad av erfarenhet och ev. musikalitet.

### **Mordgåta**

Gruppen delas i mindre grupper och ska med hjälp av ledtrådar tillsammans lösa presenterat mord. En spännande aktivitet som kräver klurighet, samarbete och fantasi.

### **Chokladtryffelprovning**

I samband med denna provning berättar Kim från Niroma's Pralin om sina handgjorda chokladpraliner, smaksättningar och hur tillverkningen går till. Rikligt med praliner provsmakas!



IACC  
**greenstar**  
an IACC certification

MiLgårdarna AB • 046-20 52 20 • [info@milgardarna.se](mailto:info@milgardarna.se) • [milgardarna.se](http://milgardarna.se)

  
**MiLgårdarna**  
miljö för människor i möten