



# Arkiviteter på Fagerudd

OM SEDAN 1911  
TANKAR

## AKTIVITETER SOM STÄRKER SAMMANHÅLLNING

På Fagerudd finns gott om utrymme för er att skapa meningsfulla möten, tid för eftertanke och fokus på uppgiften. Men också för lek och rörelse, både utomhus och inomhus i vår fullstora idrottshall och flera färdiga aktivitetslösningar. Vi hjälper gärna till och stöttar med idéer och uppslag, både på energigivande aktiviteter och inspirerande mötesverktyg och övningar som stimulerar kropp och själ till nytänkande, för att ni ska få bästa möjliga utbyte av er konferens.

På följande sidor listar vi några exempel.

**” Bra teambuilding INKLUDERAR och ENGAGERAR,  
dålig teambuilding cementerar och exkluderar.”**

SEBASTIAN TARKOWSKI, Omtänkande VD, Fagerudd Konferens



Fagerudd  
OMTÄNKANDE MÖTEN





# AKTIVITETER

med OMTANKAR

Bra teambuilding-aktiviteter inkluderar och engagerar och är anpassade både efter deltagarna och syftet med mötet. Vi har omtänkande aktiviteter i alla prisklasser. Från noll och uppåt.

För att kunna erbjuda ännu större bredd och variation i utbudet samarbetar vi med ett flertal utvalda partners, se exempel nedan.

## TRÄNING i NATUR och UTEGYM

Fagerudd är omgärdat av löpspår och naturstråk där alla kan röra sig efter förmåga och lust. Givetvis har vi stora gräsytor med tillhörande bollar, brännbollsträn och kubb-spel till utlåning. Närmaste utegym med hinderbana och elljusspår ligger ca 5 kilometer bort i Gånsta. Om du vill ha träningshjälp har vi samarbete med flera aktörer.

**Ca-pris:** från 0 kr/person  
**Passar:** alla gruppstorlekar

**Omtanke:** Alla sorters motion gör oss "hjärnstarka", dvs smartare och mer kreativa, samtidigt som natur och skog får våra hjärnor att må bra och motverkar negativ stress.

## PROMENAD, FÅGELSKÅDNING och WALK 'n TALK

Närheten till naturreservatet ger Fagerudd ett ovanligt rikt naturliv. Ta med mötet på en walk 'n talk eller ta med ditt anteckningshäfte och gå på fågelskådning eller örtjakt. Sök efter fåglarna på [fageln.se](http://fageln.se) eller låna en fälthandbok i repen.

**Ca-pris:** från 0 kr/person  
**Passar:** alla grupper, särskilt de från storstan.

**Omtanke:** En promenad är bra för både humör och minne, att göra det tillsammans med andra och i naturlig miljö är rena energiinjektionen för din hjärna.

## FISKE med METREV

Det sägs att det finns en massa fisk i Mälaren, men helt ärligt så nappar det ändå dåligt här. Men frågan är om det verkligen är det som är poängen med fiske. Låna en lina med flöte och krok, en spade, gräv fram lite mask (eller beställ syntetbete av oss) och sätt er och meta under tystnad på bryggan. Det är förvånansvärt hur mycket vi kommunicerar när vi vågar vara tysta.

**Ca-pris:** från 0 kr/person  
**Passar:** 2-10 pratglada deltagare

**Omtanke:** Tyst reflektion och att låta tankarna vandra planlöst utan syfte, ger hjärnan nödvändig återhämtning och laddar den med ny energi och kreativitet.



**SPÖKBOLL, INNEBANDY och RUNDPINGIS i FAGERUDD ARENA**

Under en period i historien drevs vi av Korpen. Därför har vi en fullstor idrottshall, med fullstor menar vi handbollsplan, komplett med handbollsmål, basketkorgar och linjer för alla andra inomhussporter. Där finns pingisbord, bandyklubb, bollar och rockringar. Ni kan ha hur kul som helst! Om ni vill ha träningshjälp har vi samarbete med flera aktörer.

**Ca-pris:** Hallhyra 2.500 kr per timme.

**Passar:** 10-30 rastlösa personer.

**Omtanke:** Att leka och röra sig tillsammans med andra är inte bara roligt, det stärker både relationer i gruppen och ger välmående energifyllda sinnen hos deltagarna.

**TREKAMP I SEGWAY, RACING- och SKYTTE**

I vårt aktivitetscenter kan du prova på racingsimulator, skyttesimulator och köra Segway i idrottshallen. Eller höj insatserna till blodigt allvar genom att avgöra det hela i en rafflande trekamp, individuellt eller i lag.

**Ca-pris:** från 350

kr/person. Startavgifter kan tillkomma för mindre grupper.

**Passar:** 10-20 adrenalinistinna personer

**Omtanke:** Att fokusera intensivt på något, och att uppleva flow, matar både kropp och hjärna med serotonin och dopamin, kroppens egna belöningssystem.

**UPPFRISKANDE KALLBAD i Mälaren med AVKOPPLING i stor RELAX**

Man ångrar aldrig ett dopp. Särskilt inte om du har tillgång till varma spa-bad, en jättestor bastu med sjöutsikt och en skön lounge-bar att hänga i efteråt.

**Ca-pris:** Från 250 kr/person.

Startavgifter kan tillkomma för mindre grupper.

**Passar:** 10-50 stressade personer.

**Omtanke:** Kallbad orsakar en explosion av endorfin och noradrenalin, det ger välmående och kickstartar hjärnan. Varma bad och bastubad å andra sidan sänker blodtrycket och minskar stress. Avkoppling tillsammans stärker sammanhållning.

**MOUNTAINBIKE, PADDLING eller TEAMBUILDINGAKTIVITETER**

Tillsammans med vår aktivitetspartner Puls erbjuder vi förmodligen Sveriges största aktivitetsutbud. Lekar, teambuilding, fysiska utmaningar, strapatser eller upplevelser. Allt är möjligt! Läs mer om de populäraste aktiviteterna på Fagerudd på Puls flyer.

**Ca-pris.** från 250 kr/person samt från 3500kr i startavgift.

**Passar:** 10-100 aktiva personer.

**Omtanke:** Att tillsammans utsätta sig för fysisk ansträngning eller mental utmaning skapar ger utrymme att stärka relationer och samarbete. Dessutom är det roligt!

### OKONVENTIONELLA LEKAR och TEAMBUILDINGAKTIVITETER

Tillsammans med aktivitetsuppstickaren EttEvent i Uppsala erbjuder vi en rad okonventionella och kreativa aktiviteter, som äventyrliga skattjakter, mysterier att lösa under radioaktiv strålning, distansfemkamp där alla deltagare är två meter ifrån varandra eller övningar där grupperna försöker knäcka varandras kodade kommunikation.

Läs mer om de populäraste aktiviteterna på Fagerudd på EttEvents flyer.

**Ca-pris:** 295 kr/person samt startavgift 3000kr.

**Passar:** 10-50 lekglada deltagare.

**Omtanke:** Att leka är som ett tivoli och spa samtidigt för hjärnan. Att skapa gemensamma minnen genom upplevelser stärker gruppens samhörighet för lång til framåt.

### FILOSOFISK ÖLPROVNING med vår VD

Vår VD har arbetat med öl, varumärkestrategi och affärsutveckling nästan hela sitt liv (bland annat var han formell ölexpert på Carlsberg). I en underhållande session får ni fundera över varför öl smakar som det gör och vad meningen med alltihop är. Som rödvinsfilosofi... fast med öl.

**Ca-pris:** från 350 kr/person (exkl. dryck)

**Passar:** 10-20 nyfikna deltagare.

**Omtanke:** Att reflektera över smaker, färger och dofter bidrar till närvaro och fokus. Att samtidigt få fundera över varför saker är som de är skapar trygghet och förankring i gruppen.

### YOGA inom- och utomhus

Vi har stora ytor att röra sig riktigt långsamt på, både inom- och utomhus. Tillsammans med våra partners kan vi erbjuda yoga och andra välgörande träningsformer. Se respektive yogapartners flyer.

**Ca-pris:** Från 3790 kr/10 deltagare.

**Passar:** 10-50 stela personer.

**Omtanke:** Att fokusera på kropp och andning i kombination med rörlighetsträning och koordination hjälper även hjärnan med närvaro och energi.

### SAMMANFATTA MÖTET i er egen PODCAST

Alla kan inte alltid vara med på alla möten, men det går att bjuda med dem i efterhand, genom att sammanfatta mötet i en podcast, och samtidigt se det som en team-övning. Sätt ihop en redaktion, välj ut och skapa ett nyckelbudskap, bjud in viktiga gäster i studion, ha roligt - och gör något bra på samma gång! Du är i sändning om tre... två...

**Ca-pris:** från 2500 kr, inklusive mikrofon och handledare.

**Passar:** 5-10 närvarande personer

**Omtanke:** Att sammanfatta och presentera insikter för någon annan är det bästa sättet att befästa ny kunskap, dessutom bjuder ni in även de som inte kunde vara med att dela era upplevelser.

### MUSIKQUIZZA och MELODIKRYSSA live

Tillsammans med våra kompisar, musikerna på Akazia, erbjuder vi rafflande musiktävlingar som påminner om populära tv- och radioprogram. Kryzza lugnt! Läs mer på Akazias flyer.

**Ca-pris:** 13.000 kr/tillfälle

**Passar:** 20-100 sångglada deltagare

**Omtanke:** Musik och humor ger energi samtidigt som nostalgi skapar trygghet att våga tänka nytt.

### **KARAOKE i avskildhet**

Nästan alla har en scendiva i sig som inte riktigt vågar komma fram tillsammans med främlingar. Nu kan ni boka en egen karaokekväll i ert eget mötesrum, så att inga andra än de ni redan känner behöver höra er! Trygghet föder talang!

**Ca-pris:** från 4500 kr per sällskap

**Passar:** 10-30 smygdivor

**Omtanke:** Att våga kliva utanför komfortzonen och övervinna rädslor i förlåtande gruppmiljö bygger förtroende och social trygghet. Våga göra fel!

### **LÄS SERIER och SPELA BRÄDSPEL i vårt bibliotek**

Allt behöver inte vara hurtigt och friskt. Det kan vara kontemplativt (ett bra ord att grubbla över) också. I vårt bibliotek serverar vi kaffe och jazz. Och där hittar du brädspel, arkadspel och samlingar med seriealbum (för vem hinner läsa Jan Guillous samlade verk på en konferens?)

**Ca-pris:** från 0 kr/person

**Passar:** 1-20 lugna personer.

**Omtanke:** Att läsa, eller spela spel låter hjärna fokusera under avkopplade former. Det ger återhämtning och ny energi, samtidigt som det stärker kommunikationsförmåga och minskar stress!

### **GÖR INGENTING!**

Det kanske är konstigt att kalla att aktivt göra ingenting en aktivitet. Men det är också viktigt. Särskilt om man har en hjärna som ofta arbetar på högvarv. Framförallt om man gör ingenting tillsammans med andra. Fagerudd har mängder av platser att göra ingenting på, och det är helt OK!

**Ca-pris:** 0 kr

**Passar:** alla stressade

**Omtanke:** "Att bara vara" låter hjärnan vila, sortera intryck och ladda upp med möjligheter och motivation inför kommande ansträngningar.



**Fagerudd**  
OMTÄNKANDE MÖTEN

