

Aktivitetshæfte

Team Building

Teambuilding aktiviteter være en værdifuld investering for virksomheder, da de kan bidrage til at styrke teamets sammenhold, forbedre arbejdsprocesserne og øge trivslen blandt medarbejderne. Herunder vil der være beskrevet en række fordele:

Forbedret samarbejde:

- Teambuilding-aktiviteter giver medlemmerne af et team mulighed for at lære hinanden bedre at kende uden for arbejdsmiljøet. Dette kan bidrage til at skabe bedre forståelse og tillid mellem kollegaerne, hvilket igen kan forbedre samarbejdet og effektiviteten på arbejdspladsen.

Styrker relationer:

- Teambuilding giver mulighed for at styrke relationerne mellem kollegaerne og skabe et mere sammenhængende team. Når kollegaerne lærer hinanden bedre at kende og opbygger tillid og respekt, bliver de bedre til at arbejde sammen og løse problemer.

Øger motivationen:

- Teambuilding-aktiviteter kan være sjove og inspirerende, hvilket kan øge motivationen og engagementet hos medarbejderne. Når medarbejderne føler sig som en del af et stærkt team, er de mere tilbøjelige til at yde deres bedste.

Forbedrer kommunikationen:

- Teambuilding kan hjælpe med at forbedre kommunikationen mellem kollegaerne ved at skabe en åben og afslappet atmosfære, hvor folk føler sig trygge ved at dele deres tanker og ideer. Dette kan være særligt nyttigt i arbejdssituationer, hvor god kommunikation er afgørende.

Reducerer konflikter:

- Når kollegaerne lærer hinanden bedre at kende og opbygger bedre relationer gennem teambuilding, er de også mere tilbøjelige til at løse konflikter på en konstruktiv måde. Dette kan bidrage til at skabe et mere harmonisk arbejdsmiljø og øge trivslen blandt medarbejderne.

AKTIVITETER TIL TEAM BUILDING

Herunder er der linket til en hjemmeside der har 48 gratis Team Building øvelser. Herunder både nogle der indendørs, udendørs, sjove, omhandler samarbejde, kommunikation eller som kan laves på kontoret. <https://goteam.dk/blog/gratis-teambuilding-ovelser#indendrs-teambuilding-velser>

Vær sociale sammen

UDENDØRS AKTIVITETER

Vandreture:

Find en naturskøn sti eller vandresti i nærheden, og organiser en gruppevandretur. Det er en fantastisk måde at nyde naturen på og samtidig få lidt motion.

Picnics:

Arrangér en picnic i en nærliggende park eller ved en sø. Alle kan medbringe deres yndlingsmad, og I kan tilbringe tid sammen med at spise, spille spil og hygge jer.

Cykelture:

Cykelture er en god måde at udforske naturen på og få motion samtidig.

Kajak eller kano:

Hvis der er en flod eller sø i nærheden, kan en dag med kajak eller kano være en spændende oplevelse. I kan udforske vandet og nyde det smukke landskab.

Friluftsliv:

Prøv aktiviteter som bålhygge, fiskeri, eller endda stjernekyggeri. Disse aktiviteter er perfekte til at skabe minder og nyde naturen.

FOKUS PÅ SPORT OG SPIL

Fodboldturnering:

Organisér en fodboldturnering. Del jer op i hold, og spil mod hinanden.

Beachvolleyball:

Hvis der er en strand i nærheden eller man kan få adgang til en beachvolleyballbane, så kunne det også være en sjov mulighed at arrangere en turnering.

Petanque:

Petanque er en afslappet og underholdende sport, der kan spilles næsten overalt med en flad overflade. Tag et petanquesæt med og spil en turnering.

Frisbee golf:

Find en lokal frisbee golfbane, eller lav jeres egen bane i en park. Det er en sjov og udfordrende aktivitet for alle aldre.

Krocket:

Slå en krocketbane op i en park eller have, og nyd en dag med denne klassiske spil.

Kongespil:

Kongespil er en sjov og traditionel udendørs aktivitet, der kan bringe mennesker sammen og skabe et festligt og konkurrencemæssigt miljø.

Padel:

Padel er en populær sport, der kombinerer elementer fra tennis og squash. Spillet spilles på en mindre bane med glasvægge og bruger specielle padelkets og en padelbold.

Padel kan spilles af alle aldre og færdighedsniveauer, og det er en sjov og dynamisk sport. Det kræver strategi, hurtige reaktioner og samarbejde med din partner på banen.

Disc golf / frisbee:

Prøv disc golf eller blot kast en frisbee rundt. Det er en sjov måde at være aktiv og konkurrere på.

Stafetløb:

Arrangér forskellige stafetløb med sjove udfordringer som at løbe med en ske med et æg eller hoppe i en sæk.

Titel	Stafet løb i parken
Formål	Fremme samarbejde, teamwork og sjov blandt kollegaer.
Materialer	Et udendørs område (f.eks. en park) Forskellige genstande til stafetløbet (f.eks. skeer, poser, bøtter, bolde osv.) Stafetpind (valgfrit)
Holdopdeling	Del deltagerne op i teams af lige størrelse. Hvis der er et ulige antal deltagere, kan et hold have en ekstra person eller en person kan løbe to gange.
Opstilling	Placer start- og målstregen på en passende afstand fra hinanden i parken.
Opgaver	Lav en række opgaver, som holdene skal udføre som en del af stafetten. Dette kan eksempelvis omfatte: <ul style="list-style-type: none"> - Løbe med en ske med et æg på den i en bestemt afstand uden at tabe ægget. - Gå i en sæk fra start til mål. - Transportere en vandballon ved at holde den mellem panden og næsen. - Fylde en spand med vand ved at transportere det i en kop.

	<ul style="list-style-type: none"> - Kaste en bold i en kurv eller spand fra en bestemt afstand. - Fylde en pose med sand eller sten og bære den tilbage til startlinjen. - Løbe med en stafetpind og overgive den til næste holdkammerat.
Start	Alle holdene stiller sig op ved startlinjen. En dommer giver startsignalet, og det første holdmedlem begynder stafetten.
Selve stafetten	Hvert holdmedlem skal udføre en opgave og derefter løbe tilbage til startlinjen for at give stafetpinden til næste holdmedlem. Den sidste person på hvert hold skal krydse målstregen for at afslutte løbet.
Vinder	Det hold, der først får alle sine medlemmer til at gennemføre stafetten og krydse målstregen, vinder stafetløbet.

INDENDØRS AKTIVITETER

Brætspil:

Arrangér en brætspilsaften på kontoret, hvor kollegaerne kan spille forskellige brætspil som f.eks. Monopoly, Partners eller Hint.

Film- eller seriemaraton:

Arrangér en film- eller seriemaraton i et fællesområde på kontoret. Vælg et tema eller en serie, som alle kan lide, og nyd en dag med popcorn og underholdning.

Kreativ workshop:

Hold en kreativ workshop, hvor kollegaerne kan udforske deres kreative sider. Dette kan omfatte maleri, tegning, håndarbejde eller endda DIY-projekter som f.eks. at lave smykker eller dekorative genstande.

Madlavning eller bagning:

Arrangér en madlavnings- eller bagningsevent på kontoret, hvor kollegaerne kan lære at lave nye opskrifter og nyde madlavning sammen.

Trivia eller quiz:

Arrangér en trivia- eller quizkonkurrence, hvor kollegaerne kan teste deres viden om forskellige emner som f.eks. film, musik, historie eller virksomhedsrelaterede spørgsmål.

Yoga eller meditation:

Tilbyd en yoga- eller meditationssession på kontoret for at hjælpe kollegaerne med at slappe af og genoplade deres energi.

Bordtennis- eller bordfodboldturnering:

Hvis det er tilgængeligt, kan I organisere en bordtennis- eller bordfodboldturnering på kontoret. Det er en sjov måde at konkurrere og styrke båndene mellem kollegaerne.

Bogklub:

Start en bogklub på kontoret, hvor kollegaerne kan diskutere og dele deres yndlingsbøger eller aktuelle læsninger.

EN TUR I BYEN SAMMEN

Madlavningskursus:

Tag på et madlavningskursus, hvor I lærer at lave nye retter sammen under kyndig vejledning fra en kok.

Besøg et museum eller galleri:

Tilbring en dag med at udforske lokale museer eller gallerier for at lære noget nyt og få inspiration.

Bowling:

Organisér en bowlingaften med kollegerne for at konkurrere og have det sjovt sammen.

Biograftur:

Tag i biografen for at se en ny film eller en gammel favoritfilm sammen.

Escape room:

Udfordr jer selv med en tur til et escape room, hvor I skal arbejde sammen for at løse gåder og undslippe inden tiden løber ud.

Indendørs klatring:

Besøg en indendørs klatrepark og prøv kræfter med forskellige klatreruter og udfordringer.

Laser tag:

Tag på et laser tag-event, hvor I kan konkurrere i spændende kampe mod hinanden.

Indendørs minigolf:

Find en indendørs minigolfbane og nyd en sjov og udfordrende runde minigolf med hinanden.

Vin- eller ølsmagning:

Tag på en vin- eller ølsmagning og lær mere om forskellige typer og smagsvarianter sammen.

Kaffepause:

Tag sammen på en Cafe og nyd en kaffe sammen, hvor der er plads til snak og hygge.

VELGØRENHED

Velgørehed er en oplagt mulighed for sammen at bidrage til en god sags tjeneste. Der findes hvert år mange forskellige valgørende sportsarrangementer, hvor målet er at samle penge ind til det gode formål.

Der kan være flere og helt individuelle grunde til og årsager til, hvorfor man vælger at stille op i et valgørenhedsløb eller deltage i aktiviteter vedrørende valgørenhed. Men en af de primære grunde er, at man er med til at gøre noget godt for andre. Hvis du alligevel havde planer om at gå 5 km eller løbe en rask tur, hvorfor så ikke gøre ser, mens du samler penge ind til et godt formål.

At bidrage til et valgørende formål kan give en følelse af, at man gør en forskel i samfundet. Det kan skabe en følelse af stolthed, og ens resultater bliver set på som positive uanset hvad, fordi man gjorde en indsats. Hvis man deltager som en flok kollegaer på en arbejdsplads, så samler man både flere penge ind til det gode formål, men det kan også fremme relationerne og samarbejde.

Herunder vil der være en række aktiviteter vedrørende valgørenhed, som man kan tilmelde sig som hold eller individuelt og dermed gøre en forskel for nogle andre. Der vil være en kort præsentation af dem alle og et link til tilmelding.

Kræftens bekæmpelse indsamling

Landsindsamlingen 7. april - gå en tur med mening

- Sofaen føles endnu bedre bagefter
- "Der findes intet dårlig vejr - kun dårlig påklædning"
- Folk bliver glade for at se dig og takker for din indsats
- Du gør en forskel - for en mor, en ven og en du ikke kender - endnu

1 ud af 3 danskere under 75 år får kræft, og resten bliver pårørende. Gå med og bliv en del af fællesskabet for et liv uden kræft - det nytter.

Må vi låne dine fødder i 3 timer 7. april?

Det tager kun 2-3 timer at indsamle omkring 1.600 kr. - og kun få skridt at blive indsamler. Og det nytter. Gør en forskel og tilmeld dig nu som indsamler 7. april 2024.

Det går din støtte til

Når du støtter Kræftens Bekæmpelse er du med til at gøre en forskel for de mange danskere, der hvert år bliver ramt af kræft – både som patienter og som pårørende.

Landsindsamling 2023:

<https://www.indsamling.dk/nyheder-landsindsamlingen/frivillige-indsamlede-35-mio-til-kræftsagen-jeg-er-dybt-taknemmelig-p2/>

Tilmelding til landsindsamlingen 2024:

https://www.indsamling.dk/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiA_5WvBhBAEiwAZtCU7yGuSsD-vUMM7BQIKVHjGy5LNxBEN2zNQw5FWAEMzyDc9p6C19GWjhBoCn3cQAvD_BwE

Stafet for livet

Stafet For Livet er en holdaktivitet, der sætter fokus på kræftsagen.

Stafet For Livet er en holdaktivitet, hvor vi går eller løber sammen på en rute i op til et døgn. Vi fejrer livet og fællesskabet samtidig med, at vi samler ind til kræftsagen. Stafet For Livet er også en anledning til at mindes dem, vi har mistet til kræft – og give håb, til dem der kæmper. Det sker blandt andet under den smukke lysceremoni, som finder sted ved mørkets frembrud.

Stafet For Livet afholdes i byer over hele Danmark fra maj til og med september. Det er en eventrække med fest, farver og ikke mindst kreativ fundraising til fordel for alle berørt af kræft.

De fleste deltager i Stafet For Livet som en del af et hold. Det kan for eksempel være en flok kolleger eller en lokal løbeklub, der laver et hold. Det kan også være bokseklubben, strikkeklubben eller den lokale efterskole, der melder sig til sammen. Og så er der alle de hold, der opstår omkring eller til ære for en, der er ramt af kræft. På den måde understøtter Stafet For Livet også netværk, der kan bestå efter selve stafetdagen er overstået.

Tilmelding og find en stafet nær dig:

<https://www.stafetforlivet.dk/vaer-med/find-en-stafet-naer-dig/>

Velgørenhedsløbet

Velgørenhedsløbet er sat i verden for at støtte op om de danske Julemærkehjem. Det er et cykelløb, og det bliver arrangeret i samarbejde med Danmarks Cykle Union og PostNord. Det foregår på den måde, at deltagerne i Velgørenhedsløbet får mulighed for at cykle den sidste etape i PostNord Danmark Rundt løbet. Den selv samme etape, som de professionelle ryttere skal ud og cykle på. Det løber af stablen før den rigtige etape, så du kommer som deltager også i mål før de professionelle. Alle pengene der bliver samlet ind via deltagergebyr går til Julemærkehjemmene.

Tilmelding:

<https://www.postnord.dk/kampagne/medvind/>