

# aktivera



## AKTIVITETSLISTA

**Toftaholm 2025**

# Till dig som bokar

Vid varje aktivitet hittar ni priser och information som kan vara bra att ha. I listan hittar ni de aktiviteter vi säljer regelbundet. Ska ni skicka den vidare till kunder/medarbetare har vi en idébok med våra mest sålda aktiviteter. Har ni frågor eller funderingar är ni mycket välkomna att höra av er till oss på Aktivera.

Stockholm: 08-568 215 68  
Tived: 0505-250 22  
info@aktivera.se

## Priser och villkor

**Tillkommer:** Mervärdesskatter. Eventuella tillköp utöver program.

**Villkor:** Förfrågan gäller ej som mellanvarande bokning, dvs. aktiviteter, personal, utrustning och lokaler är ej reserverat för er räkning innan definitiv bokning gjorts.

**Betalning:** 30 dagar netto.

**Avbokning:** Avbokning som sker senare än 4 veckor före beställd tid debiteras, enligt Visita (tidigare Sveriges Hotell- och Restaurangföretagares) allmänna villkor för konferenser, med 75 % av avtalat pris. Avbokning som sker senare än två veckor före beställd tid debiteras med 100% av avtalat pris.

## Välkommen till äventyret!

---

Expedition Toftaholm

Mountainbiketur

Isskulptering

Glödvandring

Bäst i test

Mästarna på Toftaholm

Lekfulla lagaktiviteter

Lådbilsbygge

Paddling

På minuten på Toftaholm

Äventyrsfemkampen

Sinnenas kamp på Toftaholm

Visionsmålning med vernissage

Grupputveckling

Flottbygge

Inomhuskampen

**aktivera**

Tfn: +46 505-250 22 | Mail: info@aktivera.se



## Expedition Toftaholm

Den här aktiviteten tar er med ut på äventyr runt anläggningen. Ni ska under en begränsad tid lösa ett antal uppdrag av vilt skiftande karaktär.

Expeditionen är en aktivitet speciellt utformad för den natur som anläggningen bjuder på. En av våra absolut mest populära aktiviteter! Till er hjälp har ni en GPS, en ryggsäck med utrustning och de (udda) specialkunskaper som finns i ert lag. Det gäller att lösa de verkligt knepiga uppgifterna i en kamp där nytänkande, kreativitet och fantasi är ovärderliga egenskaper.

### Bra att veta för dig som beställer:

Tidsåtgång: ca 2 timmar  
Passar grupper: 10 - 200 personer  
Årstid: Anpassas efter årstid  
Min debitering: 12 personer  
Pris: 495 kr per person  
All nödvändig utrustning ingår



## Isskulptering

Att skulptera i is är en spännande och annorlunda upplevelse. Varje lag får ett isblock och en mängd verktyg. Skapa och motivera varför just er skulptur bör vinna juryns röster. Aktiviteten går att genomföra individuellt eller i grupp och all utrustning såsom verktyg, skyddsutrustning ingår.

Tillsammans med er som beställt aktiviteten planerar vi ett roligt tema för skulpteringen, det kan vara lansering av en ny produkt, visioner för framtiden, ny eller gammal företagslogga eller något helt annat.

### Bra att veta för dig som beställer:

Tidsåtgång: 1 - 1,5 timmar  
Passar grupper: Alla  
Årstid: Året om  
Min debitering: 12 personer  
Pris: 475 kr per person



## Mountainbiketur

Vi lägger upp en trevlig cykeltur där svårighetsgrad och tempo baseras på era önskemål. Vi cyklar i vacker natur. Givetvis så tar vi med oss fika och dryck med ut på turen. Denna aktivitet fungerar hela året, om det inte är allt för mycket snö. En fördel vintertid är att man håller sig varm hela tiden.

### Bra att veta för dig som beställer:

Tidsåtgång: 45 minuter - 2 timmar  
Passar grupper: 4 - 30 personer  
Årstid: Året om  
Min debitering: 10 personer  
Tillkommer: Mat och dryck  
Pris: 695 kr per person upp till 2 timmar



## Glödvandring

Elden har alltid fascinerat människan sedan urminnes tider. Glödvandring handlar om att få ta del av en oförglömlig upplevelse som skapar starka känslor tillsammans med kollegor och vänner, samt att ställas inför möjligheten till ett påtagligt aktivt val.

### Bra att veta för dig som beställer:

Tidsåtgång: Planeras med er  
Passar grupper: Alla  
Årstid: Anpassas efter årstid men det behöver vara skymning eller mörkt  
Pris: 11 000 kr per grupp upp till 20 personer, därtöver offert.

Alla våra instruktörer är licensierade glödvandringinstruktörer.

aktivera

Tfn: +46 505-250 22 | Mail: info@aktivera.se





## Bäst i Test

En mycket lekfull aktivitet inspirerad av TV programmet med samma namn. Grupperna tävlar i lag i olika tester och måste samarbeta för att lösa uppdrag så som kedjereaktion, kasta & fånga, rulla toapepper, memorera mm. Mycket skratt...

### Bra att veta för dig som beställer:

Tidsåtgång: 1 - 1,5 timmar  
 Passar grupper: 4 - 50 personer  
 Årstid: Året om  
 Min debitering: 12 personer  
 Pris: 450 kr per person



## Mästarna på Toftaholm

Det här är en utmanande aktivitet inspirerad av ett populärt TV-program som vi sedan ett par år arrangerar över hela Sverige. Delar av den här aktiviteten går att genomföra inomhus och går att genomföra året om. Tävla i ett urval av grenar som verkligen sällar agnarna från vetet. Ni kan välja själva hur fysiskt ni vill ha det. Oavsett så går det precis lika bra att genomföra individuellt som i lag. Vi rekommenderar dock det senare. Ni kan komma att möta utmaningar som "kuben", "rätta tiden" och "hjärgympa".

Övningarna är givetvis anpassade för att alla skall kunna delta oavsett ålder och fysik, de bestäms i samråd med er.

### Bra att veta för dig som beställer:

Tidsåtgång: ca 2 timmar  
 Passar grupper: 6 - 200 personer  
 Årstid: Året om  
 Min debitering: 12 personer  
 Pris: 450 kr per person



## Lekfulla lagaktiviteter

Vår populäraste aktivitet! Grupperna kommer att ställas inför en rad utmaningar som ska lösas. Under aktiviteten kommer vi att, förutom att skratta gott, arbeta med faktorer som kommunikation, kreativitet och samarbetsförmåga.

Exempel på övningar:

- Jättekluret Ett litet problem i jätteformat
- Svarta Änkan Många tåtar att dra i och lika många viljor
- Lindansen Ta er så långt som möjligt på den låga vajern.
- Stocken Balans, samarbete och koordination...
- Pipeline Samarbete & puls
- Brobygget Hur löser ni problemet?

### Bra att veta för dig som beställer:

Tidsåtgång: ca 2 timmar  
 Passar grupper: 10 - 200 personer  
 Årstid: Året om  
 Min debitering: 12 personer  
 Pris: 475 kr per person



## Lådbilsbygge

Det här är en av våra mest populära byggtävlingar. Vi tillhandahåller brädmaterial, hjul och "bra att ha material" vid utsmyckning och verktyg. Sedan bygger varje lag ihop sin unika konstruktion som bedöms. Det finns flera poängkategorier: utseende, konstruktion och funktion.

Därefter kör vi en tävling och lagen bestämmer vem som skall köra och vilka som skall skjuta på.

### Bra att veta för dig som beställer:

Tidsåtgång: 1,5 - 2 timmar  
 Passar grupper: 4 - 400 personer  
 Klädsel: Ömma kläder och fotriktiga skor  
 Årstid: Året om  
 Min debitering: 12 personer  
 Pris: 475 SEK per person

aktivera

Tfn: +46 505-250 22 | Mail: info@aktivera.se



## Paddling

Upplev ett underbart sätt att umgås med naturen. I havskajak glider du fram och har tillgång till hela sjön oberoende havsdjup. Prova på K1 eller K2. Välj att paddla i egen kajak, tillsammans med kompis eller instruktör. Kombinera gärna med t.ex. grupputveckling.

### Bra att veta för dig som beställer:

Tidsåtgång:	2 timmar upp till två dagar
Passar grupper:	5 - 40 personer
Årstid:	maj till september (ev. april och oktober)
Min debitering:	10 personer
Pris:	Från 695 kr per person, för två timmars paddling
Tillkommer:	Transport



## På minuten

Höj energinivån på mötet med en aktivitet som får upp både energi och smilband. En fartfylld aktivitet inspirerad av TV-programmet. Utmana kollegorna under tidspress där goda nerver är lika viktigt som skicklighet! Går att genomföra helt inomhus eller utomhus beroende på önskemål och väder.

Blås bort plastmuggar med en ballong, lägg godis i färgordning, stapla muttrar med hjälp av en kinesisk ätpinne, häng upp spikar på en spänd lina utan några hjälpmedel... Enkla aktiviteter som alla kan utföra! Enda kruxet är att uppgifterna ska lösas på en minut! Hysteriskt kul...

### Bra att veta för dig som beställer:

Tidsåtgång:	1 - 1,5 timmar
Passar grupper:	6 - 200 personer
Årstid:	Året om
Min debitering:	12 personer
Pris:	450 kr per person



## Äventyrsfemkampen

Grupperna kommer att tävla mot varandra i denna mångkamp som består av en rolig blandning av individuella äventyrs grenar. Blanda gärna upp med roliga samarbetsgrenar så blir aktiviteten ännu roligare. Vilka grenar som ingår bestäms i samråd med er.

Exempel på individuella grenar kan vara:

Bågskytte	Alla lekte vi väl indianer och cowboys som små, nu finns chansen att prova på känslan av en "riktig" pilbåge.
Blåsrör	Ärtrör i all ära men detta vapen har oanade krafter...
Yxkastning	Dubbeleggad kastyx eller tomahawk, vilket väljer du?
Luftpistol	Här går det undan och det räcker inte med att vara pricksäker, man måste ha stil också...
Överlevnad	Under tids- och prestationspress ska nu bevisas vilka som klarar sig i vildmarken och vilka som borde hålla sig i befolkade trakter.
Slangbella	Anderssonskans Kalle utmanar!

### Bra att veta för dig som beställer:

Tidsåtgång:	ca 2 timmar
Passar grupper:	2 personer och fler
Årstid:	Året om
Min debitering:	12 personer
Pris:	475 kr per person

aktivera

Tfn: +46 505-250 22 | Mail: info@aktivera.se





## Sinnenas kamp

En utmaning för alla våra sinnen

Här bjuds ni in till en sexkamp i sinnenas och skärgårdens tecken. Ni tävlar i lag i grenar som gör intryck på alla möjliga vis. Så väck alla sinnen till liv och ha en riktig spännande och annorlunda stund med oss.

Syn – "Skärgårdsmemory" - vad ser vi egentligen och vad missar vi????

Hörsel – Elektronskytte, här gäller det att träffa med luftgeväret, med förbundna ögon och hörsel som enda hjälpmedel (går inte att genomföra överallt, då ersätts den med motsvarande aktivitet).

Smak – En utmanande provning som bestäms tillsammans med er, men kan t.ex. vara snaps-, dryckes- eller choklad provning där det gäller att tillsammans lista ut vad det är ni just smakat.

Känsel – Nu gäller det för hela laget att hjälpas åt och känna sig fram om man ska lyckas...

Lukt – Här kommer kökets kryddor in i bilden...

Sjätte sinnet – en topphemlig utmaning

### Bra att veta för dig som beställer:

Tidsåtgång: 2 - 2,5 timmar  
 Passar grupper: 5 - 40 personer  
 Årstid: Året om  
 Min debitering: 12 personer  
 Pris: 475 kr per person



## Visionsmålning med vernissage

En rolig kreativ aktivitet som går att genomföra ute och inne, många av våra kunder beställer återkommande den här aktiviteten för att den ger ett nytt perspektiv på teman som man kan variera i det oändliga. Vi börjar med en kort annorlunda självpresentation och en individuell nytänkande övning innan vi formar grupper för att måla på dukarna. Vad som skapas är helt upp till gruppen men temat kan t.ex. vara en framtidsvision för företaget/avdelningen, ny logotyp, vad som ger oss extra motivation, drivkraft, spåna nya arbetssätt, kundgrupper etc.

### Bra att veta för dig som beställer:

Tidsåtgång: ca 2 timmar  
 Passar grupper: Alla  
 Årstid: Året om  
 Min debitering: 12 personer  
 Pris: 450 kr per person



## Grupputveckling

Vill du ha mer än bara en rolig stund? Vi har program som passar såväl en eftermiddag som flera dagar. Program tas fram tillsammans med kunden. Kontakta oss för ett program specifikt utformat för dina behov.

### Bra att veta för dig som beställer:

Tidsåtgång: 2 timmar - 2 dagar  
 Passar grupper: 8 - 60 personer  
 Årstid: Året om  
 Min debitering: 10 personer  
 Pris: Från 600 kr per person

**aktivera**

Tfn: +46 505-250 22 | Mail: info@aktivera.se



## Flottbygge

Flottbygge handlar om initiativförmåga, kreativitet och sam-arbete. Förmåga att hitta lösningar på till synes omöjliga problem är en värdefull tillgång. Konstnärliga talanger och fantasifulla inslag premieras när ingenjörskonsten har gjort sitt. Den ska inte bara flyta - den ska kunna paddlas snabbt och ha det där lilla extra också.

Till er hjälp får ni i varje lag en uppsättning "flottmateriel" och diverse andra prylar. Av detta ska ni skapa mesta möjliga FLOTTE. När sedan farkosten är klar ska den sjösättas och med hjälp av samtliga lagmedlemmar paddlas och visa vad den går för! Må bästa flotte vinna! Kombineras gärna med andra aktiviteter med flottbygget som final.

### Bra att veta för dig som beställer

Passar grupper: 10 - 200 personer  
Tidsåtgång: ca 2 timmar  
Årstid: När sjön är isfri  
Min debitering: 12 personer  
Pris: 695 kr per person  
Flytvästar och paddlar ingår

## Inomhuskampen

Kampen är en 5-kamp som görs inomhus. Det är en blandning praktiska och teoretiska lekar där lagets förmåga att samarbeta avgör framgången. Aktiviteter som ingår är bl. a jättepussel – där många händer och hjärnor behövs, olika gåtor som praktiskt ska lösas, kroppsbygge – en gren som kräver kreativitet och fysisk kontakt, "stjärnan" och "knoparna".

### Bra att veta för dig som beställer:

Passar grupper: 4 - 50 personer  
Tidsåtgång: 1 - 2 timmar  
Årstid: Året om  
Min debitering: 12 personer  
Pris: 450 kr per person